Secretele unui ABDOMEN plat





Editura Gold

SĂ DĂM

JOS

BURTA!

INTRODUCERE

Dacă întrebi pe oricine de ce vrea să slăbească, fie că este vorba despre un tânăr, o femeie trecută de prima vârstă, sau o proaspătă mămică, răspunsul unanim este: **“VREAU SĂ DAU JOS BURTA”; “VREAU O TALIE MAI SUBŢIRE”; “VREAU UN ABDOMEN BINE DEFINIT”**…etc.

Cu toţii ne dorim şi visăm la un abdomen plat, ferm, cu un strat subţire de ţesut adipos care să acopere discret muşchii abdominali bine definiţi. Aceasta este imaginea pusă în valoare de cultura noastră modernă şi această imagine poartă cu ea simbolul sex-appeal-ului, atât de propagat prin toate mijloacele de informare din zilele noastre.

Majoritatea dintre noi avem o anumită insatisfacţie la vederea propriului corp reflectat în oglindă sau la gândul că acea rochie strâmta ne scoate în evidenţă prea tare grăsimea din jurul taliei sau burta inestetică care la barbaţi “răsare” din cămaşa băgată în pantaloni.

Nimănui nu îi place aceasta imagine şi a scăpa de ea este principalul scop şi ţintă a unui număr impresionant de persoane care caută mereu alte si alte metode, diete, aparate costisitoare, soluţii si băuturi miraculoase care toate pretind ca ar avea puterea de a “rezolva” pentru totdeauna aceasta nemulţumire.

Fiecare proaspătă mămică îşi doreşte desigur sa revină cât mai repede la măsurile dinainte de a rămâne însărcinată, la fel cum fiecare bărbat doreşte să revină la abdomenul dinainte de a se căsători sau fiecare adolescent sau adolescentă visează la un abdomen asemănător celor prezentate pe copertele revistelor, la prezentări de modă, în care abdomenul bărbatului are acel **“pachet de şase muşchi”** de-a dreptul de invidiat iar cel al femeilor nu prezintă nici acea piele lăsată nici grăsimea acumulată în jurul taliei.

Ni s-a întâmplat tuturor: de ceva vreme ne propunem sa scăpăm de burtica inestetică, de grăsimea din jurul taliei şi de kilogramele în plus, şi apare o ocazie specială: o nuntă, o reuniune, o petrecere, mergem la plajă, etc. Încercăm să ne mobilizăm în ultimul moment însă desigur, nu reuşim cu 1-2 zile înainte de marele eveniment să scăpăm de burtă…..

De fiecare dată când mergem la plaja, când ieşim în oraş, când încercăm o nouă pereche de blugi sau o rochie strâmtă burta este cea care iese în evidenţă impunător şi, contrar unor păreri potrivit cărora ea ar fi **semn de bunăstare şi viaţă îndestulată**, sau **MÂNDRIA ORICĂRUI BĂRBAT**, a avea burtă este **un semnal de alarmă** care indică spre **un stil de viaţă sedentar, spre o alimentaţie dezechilibrată şi spre alimente care favorizează apariţia ei.**

Pentru fiecare dintre noi imaginea contează mai mult decât ne place să recunoaştem şi acest lucru se regăseşte în eterna obsesie atât de des-întâlnită de **a scăpa de burtă.**

Toată lumea este de acord cu faptul ca organismul uman are nevoie de o oarecare cantitate de grăsime, însă atunci când ea depăşeşte anumite cote, lucrurile şi echilibrul interior al organismului nostru încep să scape de sub control.

Ce facem când dorim sa scăpăm de burtă?

- Ţinem diete peste diete şi ne înfometăm până la un moment dat, după care ne reluăm stilul de alimentaţie anterior şi re-dobândim kilogramele pierdute prin atât de multe sacrificii
- Facem abdomene seara sau când ne amintim
- Apelăm la masaj
- Încercăm pastile, shake-uri şi băuturi "pe bază de plante"
- Unii poartă chiar burtiere din materiale elastice, foarte strâmte pe abdomen
- Ne dăm cu creme si geluri
- Ne achiziţionăm aparate special destinate modelării abdomenului
- Apelăm la chirurgia plastică…etc.

ÎNSĂ…. CUM SCĂPĂM ÎNTR-ADEVĂR DE BURTĂ?

Prin intermediul acestui mini-ghid ne propunem să oferim o combinaţie unică de metode atent alese, care împreună sunt menite să te ajute să scapi pentru totdeauna de grăsimea din jurul taliei, de burta inestitica si balonată, de obsesia acelei imagini neîngrijite care este scoasă în evidenţă de prezenţa unui abdomen "nelucrat" şi "balonat"şi de burtica rămasă după ce ai avut un copil.

Îţi voi propune metode eficiente şi îţi voi arăta paşii necesari pentru ca oricine, bărbat, femeie, sau proaspătă mămică, să poată purta din nou cu încredere costumul sau rochia preferată, să îşi expună din nou corpul la plajă fără jenă şi fără a avea nici un fel de complex în legătură cu felul în care arată.

Pentru a căpăta acea imagine în care burta inestetică nu are ce să caute, va trebui sa faci **schimbări majore în obiceiurile tale zilnice**.
Îţi voi prezenta sfaturi, idei, reţete, exerciţii şi metode unice şi demonstrate, **separat alcătuite pentru proaspetele mămici, femei şi bărbaţi,** care te vor ajuta să obţi acel abdomen plat la care visezi şi te vor iniţia în drumul tău spre un abdomen de invidiat.

Astfel, îţi voi arăta cum să:

- Foloseşti o **alimentaţie echilibrată** şi bine gândită

- Renunţi la **alimentele care favorizează apariţia depozitelor de grăsime** din jurul taliei şi dau aspectul de "balonat"
- Îţi regândeşti întreaga dietă şi cum să scapi de **poftele alimentare** care îţi controleaza în prezent obiceiurile alimentare
- Alegi **exerciţiile fizice** potrivite pentru tine şi care necesită un minim de efort din partea ta, special gândite şi alese atât pentru proaspetele mămici dar şi pentru femei şi bărbaţi
- Profiţi de **fiecare moment** când alte sarcini zilnice familiare sau sociale nu te solicită şi să continui să lupţi prin diverse metode eficiente împotriva depozitelor de grăsime
- Nu renunţi la planul tău de a **lupta cu propriile obiceiuri nefaste** care au dus la apariţia inesteticelor depozitelor de grăsime din jurul abdomenului, şi multe altele.

Va fi nevoie de puţină **muncă, răbdare, consecvenţă şi ambiţie** pentru a-ţi atinge scopul şi de acceptarea şi conştientizarea faptului că acest lucru nu se va putea realiza in câteva zile.

DE CE AM AJUNS SĂ AM BURTĂ?

Ce implică “a avea burtă”?

Un abdomen plat- simbolul suprem al sex-appeal-ului, este ţelul oricărui bărbat, femeie sau proaspătă mămică.

Cu toţii ne dorim sa scăpăm de grăsimea din jurul abdomenului însă câţi dintre noi ştiu de fapt de ce este nevoie pentru a ne ajuta să “ardem” acea grăsime şi să obţinem până la urmă acel abdomen tonifiat pe care l-am visat mereu?

Pentru început, să facem un simplu exerciţiu: ridică-te în picioare, şi stai cât mai drept; inspiră aer adânc şi expiră prin gură. Priveşte-te în oglindă fără a-ţi contracta muşchii abdominali, încercând să îţi “ţii burta” şi a minimaliza problema. Încearcă să îti tragi fermoarul de la blugii tăi preferaţi şi să îi închizi fără a-ţi ţine respiraţia. Imposibil? De aici trebuie sa pornim- de la acceptarea problemei.

De multe ori în cadrul regimurilor de slăbire, eliminăm kilogramele în plus în primul rând de la nivelul braţelor a picioarelor, şi chiar a feţei, în timp ce eliminarea colaceilor inestetici din regiunea abdominală este cea mai dificilă şi cea de pe urmă zonă de unde progresele se vor vedea.

Atunci cand îi dăm corpului nostru mai mult decât are el nevoie, **el va stoca această rezervă de energie sub formă de grăsime de rezervă,** distribuită în diverse părţi ale corpilui. Corpul nu are nevoie de cantitatea prea mare de “combustibil” primit şi ***nici nu are abilitatea de a-l “arde”*** pe tot. Problema este că doar în puţine cazuri corpul va mai recurge la rezervele de grăsime astfel acumulate şi depuse de cele mai multe ori în zona abdomenului, şi ele vor rămâne acolo, formând colăceii deloc eleganţi şi faimoasa burtă deosebit de mândră a oricărui bărbat căsătorit.
De asemenea, metabolismul uman încetineşte o dată cu înaintarea în vârstă, motiv pentru care avem nevoie de tot mai puţin “combustibil” pentru a putea face faţă consumului zilnic de energie.

Este adevărat faptul că abdomenul este porţiunea din corp de unde **reuşim cel mai greu să eliminăm grăsimea acumulată** din diverse motive şi să dobândim din nou o piele întinsă şi un abdomen plat. Este la fel de adevărat şi chiar trist şi alarmant faptul că tot această zonă poate să poarte şi acea supraponderalitate care deseori duce la **boli ale inimii, hipertensine arterială, infarct miocardic, sau chiar diabet, BOLILE EREI NOASTRE MODERNE,** asociate cu **BOALA SUPREMĂ A ZILELOR NOASTRE- OBEZITATEA**- subprodusul societăţii noastre avansate şi moderne.

Mulţi dintre noi ne dăm seama că acea grăsime în exces din jurul abdomenului nu este estetică însă foarte periculoasă sănătăţii doar atunci când am trecut cu mult peste

măsurile normale din jurul taliei şi **acul cântarului se îndreaptă către numere** la care nu am "sperat" că vom ajunge vreodată.

Mai presus de dorinţa de a scăpa de acea grăsime periculoasă şi inestetică din considerente de imagine, ar trebui sa fie dorinţa de a face ce îţi stă în putinţă pentru îndepărtarea ei, pentru a-ţi salva propria sănătate.

De ce dăm jos mai greu grăsimea din jurul taliei?

În primul rând, deoarece ţesutul din jurul abdomenului **este mai gros pentru a proteja organele vitale**

Mulţi ştim că acea grăsime şi "burta" nu este deloc sănătoasă, însă un lucru şi mai important este UNDE ANUME ESTE DISTRIBUITĂ GRĂSIMEA?

Exista persoane care au **corpul în formă de măr**- grăsimea se depune mai mult în jurul abdomenului, şi aceste persoane sunt expuse la un risc mult mai mare de a dezvolta bolile mai sus menţionate, şi există persoane care au **corpul în forma de pară**- grăsimea se depune mai repede în jurul ***şoldurilor, a feselor şi a coapselor.***

Există **<u>două tipuri de grăsime</u>** în regiunea abdominală:

- ***Grăsime viscerală*- stocată în interiorul corpului**; ea are rolul de a proteja si a înconjura organele interne
- ***Grăsime subcutanata***- **stocată sub piele,** mai puţin periculoasă decât cea depusă în jurul organelor interne.

Spre deosebire de grăsimea situată chiar sub peretele abdominal, care formează faldurile cutanate, **grăsimea localizată în interior în jurul organelor vitale este mai periculoasă deoarece ea duce în timp la apariţia multor afectiuni grave.**

Deoarece grăsimea viscerală este localizată adânc în abdomen, nu este tocmai uşor să scăpăm de ea. Dacă ai încercat vreodată să slăbeşti sau să îţi întăreşti muşchii prin diverse exerciţii, cu siguranţă ai constatat pe "propria piele" faptul că zona abdominală este cea mai dificilă. Când depunem kilograme în plus, acestea se vor "vedea" şi "resimţi" cel mai repede în regiunea abdomenului. Există şi persoane care, deşi sunt destul de slabe, au totuşi burtică.

Dacă din păcate ai deja cu mult peste kilogramele potrivite cu înălţimea şi constituţia ta, şi vei decide să începi programul de exerciţii fizice, nu va fi foarte complicat să scapi de grăsimea de pe abdomen, mai ales dacă grăsimea este de origine viscerală, nu va dura mult până vei remarca rezultate, deoarece acest gen de grăsime este mult mai activă şi deci mai uşor de pierdut decât cea de origine subcutanată. Totuşi, fericirea va fi de scurtă durată şi vei constata că vei pierde din grăsime doar până la un anumit punct,

după care rezultatele nu vor fi atât de vizibile, şi grăsimea rămasă pe abdomen pare să nu vrea să te părăsească….

Mulţi dintre noi cunosc deja aceste simptome şi au experimentat deja toate aceste "provocări".

Ambele tipuri de grăsimi se pot reduce cantitativ prin intermediul unei combinaţii unice pe care urmează să ţi-o prezentăm.

Cum ajungem să avem burtă?

Burta inestetică nu este mi mult decât un strat de grăsime, care poate fi îndepărtată. Fiecare organism are propriul ritm de stocare a grăsimilor, în diferite regiuni ale corpului, motiv pentru care, fiecare dintre noi, atunci când depunem kilograme, vom avea în final fie şolduri mai late, fie braţe mai voluminoase, fie abdomen mai proeminent.

Te-ai întrebat vreodată de unde provin acele kilograme în plus, şi burtica? Este foarte important să ştii cum anume a apărut şi mai ales din ce cauză, pentru a o putea îndepărta cauza şi a înţelege ceea ce se întâmplă. Pentru pesoanele care deja au un exces destul de mare de kilograme şi grăsime, în jurul taliei, este cu atât mai importantă **cunoaşterea cauzelor deoarece de acest lucru depinde eliminarea surplusului de kilograme şi îndepărtarea principalei cauze care duce la bolile societăţile noastre moderne.**

Există foarte multe cauze pe care poţi să dai vina pentru acei colăcei din jurul taliei, şi de fapt, noi căutăm mereu scuze şi motive pentru a explica situaţia în care ne aflăm. Cel mai important lucru în lupta cu kilogramele depuse pe abdomen este conştientizarea faptului că **avem o problemă** care a apărut din anumite motive care ţin exclusiv de noi şi de **obiceiurile noastre alimentare şi stilul de viaţă**.

Care sunt aşadar cauzele care au dus la depunerea acelor kilograme şi cum am ajuns să ne acoperim talia atât de aspectoasă până nu de mult, când purtam cu mândrie blugii strâmţi sau burtica nu se revărsa peste curea?
Cum am ajuns să urâm felul cum artătăm în costum de baie? Cum am ajuns să ne ascundem trupul?

Care sunt cauzele stocării acelui strat de grăsime in jurul abdomenului?

1. ***În primul rând, comportamentul alimentar*** al fiecăruia dintre noi îşi spune cuvântul asupra menţinerii supleţii abdomenului. **Felul în care ne alimentăm**, cu toate deliciile care se găsesc la tot pasul, cu toate mirosurile îmbietoare de ***carne prăjită în ulei, de pizza, de cârnaţi graşi la grătar, de friptură de porc cu cartofi, etc, este destul de dificil să te abţi. Adaugă o îngheţată pe zi, o ciocolată, 1***

sticlă de suc pe zi, mai ales vara, si avem reţeta care va conduce cu siguranţă la câtiva centimentrii în jurul taliei. Pentru mulţi dintre noi, cel mai important lucru este ca stomacul să fie plin, **indifernt de CE anume**. Din păcate, acest dezinteres pentru hrana corpului nostru duce la lipsa fibrelor, a vitaminelor esenţiale, a mineralelor şi nutrienţilor esenţiali

- **Exces de alimente**- îi dăm organismului mai mult decât are el de fapt, pentru o bună funcţionare. Rezultatul- ne îngrăşăm- vom vedea cum anume;
- Există şi persoane predispuse spre obezitate, din punct de vedere **genetic.** Nimic nu este de nerezolvat, însă!
- **Metabolismul** fiecărei persoane diferă- poate la rândul lui să se moştenească genetic, dând o predispoziţie la îngrăşare şi apariţia colăceilor. Metabolismul poate să lucreze nu doar împotriva ta! Depinde de tine să îl faci să coopereze cu tine şi scopul tău!
- **Consumul dulciurilor între mese;**
- Excesul de **pâine albă sau paste făinoase şi zahăr şi înlocuitori aritificiali** duc la o creştere excesiva a insulinei, care favorizeaza **stocajul de grăsime pe abdomen;**
- Alegerea **alimentelor rafinate** care duc la dereglarea metabolismului natural al organismului;
- **Modul de gătire inadecvat** al multor mâncăruri şi preparate;
- Consumul excesiv a **băuturilor carbogazoase** care dau senzaţia de **"baloanare"** şi nu reduc setea;
- Combinaţiile alimentare de tot felul şi amestecarea fructelor cu orice aliment;
- Nerespectarea celor **3 mese esenţiale** şi mâncatul "pe fugă" sau la televizor
- Un **program haotic** şi un stil de viaţă prea alert şi stresant care nu mai lasa timp pentru o masă sănătoasă, decât seara după ore lungi la birou;
- **Produsele de tip fast-food**, dulciurile, produsele din făină albă, sucurile, chipsurile, într-un cuvânt, **alimentele interzise**;
- **Mâncatul "pe apucate" sau "de plictiseală";**
- **Stresul zilnic.** De câte ori suntem stresaţi, corpul nostru produce o cantitate mai mare de cortisol care eliberează grăsimi şi glucuză, drept energie. De îndată ce acea situaţie a trecut, apare şi pofta de mâncare pentru a ne alimenta din nou cu grăsimi şi glucoză. Pe de altă parte, dezechilibrul de cortisol- o cantitate mai mare, duce la **luare în greutate, oboseală, hipertensiune, pofta mare de ceva dulce,** etc. Din păcate, dacă aceste momente de stres apar zilnic în viaţa unui om care are anumite responsabilităţi, rezultatul nu este deloc îmbucurător, şi vestea rea este că treptat, şi sistemul nostru imunitar este compromis, lăsându-ne cu o mai mare predispoziţie la boli: **boli cardiace, diabet zaharat, cancer, arteroscleroză,** etc. Alte rezultate ale stresului nu sunt deloc de neglijat- **depresie, anxietate, tulburări mentale**, etc, motiv pentru care este foarte

important să ştim cum anume putem face faţă momentelor de stres din viaţa noastră, pentru a evita astfel de probleme.

2. ***Lipsa cu desăvârşire a mişcării şi a exerciţiilor fizice, de orice natură***. **Stilul de viaţă sedentar**, lipsa mişcării produce un **metabolism lent şi arderea lentă a grăsimilor**, care în loc să fie eliminate din corp se depun în organism. De aici provin şi kilogramele în plus în jurul taliei.

Printre cauze se află si **ereditatea.** Aceasta joacă un rol esenţial în stabilirea locului unde se va depune grăsimea pe corpul unei persoane. Dacă eşti predispus să acumulezi centimetrii în plus în jurul taliei, va trebui să acţionezi prin toate forţele să reduci efectele acestei predispoziţii.

De asemenea, se spune că bărbaţii sunt mai predispuşi să acumuleze grăsime în jurul abdomenului decât femeile, o dată cu înaintarea în vârstă

Hormonii şi înaintarea în vârstă determină distribuţia grăsimii în zona abdominală. Dacă femeile acumulează grăsime până la o anumită vârstă **în jurul şoldurilor, a sânilor şi a feselor,** o dată cu schimbarea hormonilor sexuali, grăsimea se va localiza mai ales în jurul taliei.

Să vedem însă **cum anume se depun grăsimile în organismul nostru**, **proces care are de-a face cu secreţia de insulină**- un hormon secretat de pancreas, cu rol vital in metabolism.
Insulina are rolul de a acţiona asupra glucozei, asupra zahărului, în aşa fel încât acesta să intre în ţesuturile organismului, de unde va satisface nevoile de energie ale organismului. Dacă însă aceste rezerve se află în cantitate mare, se vor forma rezervele de grăsime.

Să vedem acum modul în care alimentaţia noastră zilnică construieşte aceste rezerve nedorite în organismul nostru:

1. **Să presupunem că mâncăm o felie de pâine.** Pâinea are un conţinut **glucidic,** iar amidonul din ea este transformat în glucoză care va trece în sânge. Din acel moment, procentul de zahăr din sânge a crescut. Din acel moment, pancreasul va începe să secrete insulină, cu dublu rol:

- Insulina ajută la fixarea glucozei în organism, fie în scopul formării unei rezerve de energie pe termen scurt, pentru nevoile vitale ale organismului, fie pe termen lung, sub formă de grăsime
- Insulina are rolul de a scădea şi de a controla procentul de zahăr din sânge

2. **Să presupunem că mâncăm o felie de pâine cu unt.** Procesul este cel descris anterior: pâinea este transformată în glucoză, nivelul zahărului din sânge creşte şi pancreasul secretă insulină, în timp ce untul, se regăseşte în sânge, transformat în acid gras. Dacă

pancreasul funcţionează la standarde optime, insulina pe care o va secreta va fi suficientă pentru cantitatea de glucoză care va trebui descompusă, însă dacă pancreasul eliberează o cantitate mai mare de insulină, mai mare decât necesarul pentru prelucrarea glucozei, energia din unt- care în condiţii normale trebuia sa fie evacuată- **va fi stocată ca rezervă de grăsime.**

Astfel, un pancreas sănătos va decide cum anume se vor forma depozitele de grăsime, şi de ce unele persoane au tendinţa de îngrăşare, în timp ce unii pot să mănânce orice.

Am aflat răspunsul la întrebarea „de ce ne îngrăşăm”, adică am văzut cum apar depozitle de grăsime şi mai ales cum o combinaţie de genul pâine-unt poate de fapt explica kilogramele în plus.

Să luăm un exemplu: un bărbat care cântăreste 87 kg., al cărui greutate ideală ar trebui să fie în jur de 72 kg. Excesul este de 15 kg. Fără să îşi dea seama, progresiv, persoana în cauză a luat în greutate mai ales în jurul taliei: lipsa mişcării şi schimbarea alimentaţiei. **Centimetrii din jurul taliei au de-a face cu obişnuinţele alimentare după căsătorie, din cauza job-ului, etc, sau cel puţin aşa se spune....**

Efectele tuturor acestor obiceiuri şi alegeri pe care le face, duc la **stocarea în timp a acelor depozite de grăsime mai ales în zona abdominala**. De aici mai este doar un pas până la epuziare constantă, apatie, putere slabă de concentrare, lipsa poftei de viaţă, despresie, dar şi numeroase boli fatale legate de surplusul de kilograme şi depozitarea unei cantităţi prea mari de grăsime în corp.

CUM SCAP DE BURTĂ DUPĂ CE AM NĂSCUT

Orice proaspătă mămică îşi doreşte să scape cât mai repede de burtica lăsată după naştere şi de acele kilograme în plus…

De acum eşti o proaspătă mămică. În timpul sarcinii te-ai îngrăşat peste 13 kilograme şi acum ai dori desigur să revi la silueta ta de dinainte. Pe scurt, **VREI SĂ FII CA ÎNAINTE!**

Dacă ai luat mai mult de 15 kg în timpul sarcinii, ai nevoie de câte o lună pentru fiecare trei kilograme ce trebuie pierdute. Făcând un calcul simplu, îţi vei putea da seama în cât timp vei putea ajunge la silueta ta ideală. Chiar şi aşa, nu te grăbi şi nu-ţi impune anumite standarde. Lasă-ţi corpul să-şi revină încet şi pe parcurs!

Obiectivul tău de acum va fi să încerci să te adaptezi la noul stil de viaţă: ***planificarea şi punerea în aplicare a anumitor ţeluri, urmărind noua ta postură: de mămică!*** De acum va trebuie să găseşti noi modalităţi de adaptare!

A avea un copil îţi schimbă radical viaţa—şi corpul tău va suferi schimbări! S-ar putea să fii surprinsă de aceste schimbări dacă eşti mămică pentru prima dată.
Te vei întreba de multe ori de ce durează atât de mult până scapi de abdomenul încă mare după naştere, cum să scapi de kilogramele în plus din anumite regiuni ale corpului tău şi dacă orgamismul si aspectul tău vor mai fi ce au fost o data.

Dacă te uiţi la câteva mame celebre- artiste sau cântăreţe, îţi vei pune întrebarea: ce fac ele astfel încât să arate impecabil, ca înainte de a rămâne însărcinate…Te aştepţi ca, la rândul tău să ieşi din spital arătând de parcă nici nu ai fi fost însărcinată. Însă, realitatea este puţin diferită! *A avea un copil afectează fiecare parte din corpul tău, şi, indiferent de ceea ce se întâmplă la Hollywood cu faimoasele artiste, trebuie să fii pregătită să lupţi chiar un an, pentru a-ţi recăpăta aspectul de dinainte, într-o manieră sănătoasă!*

Chiar şi după ce au născut, multe mămici remarcă faptul că arată ca şi cum ar fi gravide. Este absolut normal să ai acest aspect chiar şi după ce ai născut!

Din momentul în care ai născut, corpul tău începe acţiunea de micşorare a abdomenului tău pentru a-l readuce la stadiul lui de dinainte de sarcină, sau cel puţin, asemănător cu ce a fost îniante. Acest proces este unul de durată!

În timpul sarcinii, muşchii abdomenului s-au întins şi s-au depărtat pentru a face loc uterului, aflat în continuă creştere. După naştere, chiar şi dupa ce uterul revine la dimensiunile iniţiale, în unele cazuri muşchii revin cu mare greutate la forma anterioară.

Există ceva uimitor şi minunat la orice mamă gravidă, şi la burtica ei în care creşte viaţă. Totuşi, de îndată ce ea a născut, acel ceva frumos se transforma peste noaptea în ceva care deranjează şi este o sursă de frustrare, mai ales pentru tânăra mamă care încă ar dori să poarte rochii strâmte sau să nu fie complexată **de vergeturi de pielea lăsată şi de celulită, vara la mare.**

Faptul că ai devenit mamă nu înseamnă neapărat că nu vei mai putea să ieşi în oraş noaptea, să dansezi la discotecă sau să porţi hainele în care îţi stătea atât de bine înainte, chiar dacă erau strâmte! Va dura puţin până vei putea să te bucuri de o astfel de seară, simţindu-te la fel ca înainte, însă merită tot efortul!

Sfaturi pentru a scăpa de burtică

Trebuie să fii foarte atentă la alimentaţie după ce ai născut, pentru că, adevărul este că nu pentru toate mămicile este valabil faptul că burtica va dispărea după naştere. Dacă dieta alimentară nu este combinată cu sport şi alte câteva sfaturi pe care ţi le vom prezenta, şi mâncărurile de tip ***fast-food, dulciurile şi grăsimile alături de pâinea albă şi sucurile carbogazoase*** vor face parte din meniul zilnic, şi îti vei petrece toată ziua în casă, nefăcând mişcare sau câteva abdomenne pe zi, nu este cazul să te aştepţi la rezultate miraculoase…

După cele şase săptămâni de lăuzie imediată, la controlul periodic specific acestei perioade, poţi cere permisiunea medicului obstetrician de a efectua exerciţii fizice specifice, care însă să nu prezinte un impediment sau pericol pentru refacerea ta.

Există şi persoane specializate care te pot îndruma în efectuarea acestor exerciţii; ***este necesar acordul medicului dar şi supraveghera unui specialist kineto-terapeut.*** Toate exerciţiile pe care le vei face pentru a slăbi şi a-ti recăpăta talia, abdomenul, coapsele, braţele şi picioarele de dinainte de a rămâne însărcinată, trebuie toate să ţină cont de fragilitatea peretelui uterin şi cel abdominal, mai ales dacă ai suferit o intervenţie chirurgicală.

De îndată ce te simţi pregătită, începe exerciţiile uşoare, potrivite pentru tine.

Atunci când îţi permite vremea, ieşi afară la o plimbare în aer liber, şi ia-l şi pe cel mic. Începe cu 10 minute, şi apoi măreşte perioada până la 20 de minute pe zi. Poţi să încerci un ham special pentru nou-născuţi, pentru a-l ţine aproape de pieptul tău. La recomandarea medicului şi după ce te simţi mai bine, începe să faci şi exerciţiile descrise mai sus, şi măreşte treptat durata! Fii foarte atentă la reacţia corpului tău, şi dacă nu te simţi bine, ia de îndată pauză. Nu uita că organismul tău a trecut prin mari tranformări şi are acum nevoie de relaxare şi mişcări uşoare.

Iată câteva idei pentru a te ajuta să dai jos burtica după ce ai născut, fără să faci efort foarte mare:

- Stai dreaptă, lasă umerii să-ţi cadă. Concentrează-te asupra muşchilor din zona abdomenului, în timp ce iţi tragi burta. Aceste mişcări consecutive sunt la fel ca şi mişcările pe care le faci de obicei atunci când probezi o pereche de pantaloni care îţi sunt stramţi pe talie! Repetă aceste mişcari de mai multe ori pe zi, pentru a-ţi întări muşchii abdominali!

- Imaginează-ţi că porţi un corset, ale cărui sfori se strâng tot mai tare la spate. Cu ajutorul acestui exerciţiu vei reuşi sa previ şi durerile de spate. Fie că citeşti sau stai pe scaun, poţi practica oricând acest exerciţiu. Este foarte uşor şi vei vedea ca acest tip de exerciţiu va contribui la procesul de redefinire al abdomenului tău, deoarece îl va face mai plat şi mai ferm. Dacă îţi vine greu să încerci acest exerciţiu, îţi poţi lega un şal sau un material în jurul abdomenului, şi îţi vei aminti să îţi contractezi muşchii din jurul abdomenului de fiecare dată când simţi că ceva te strânge.

- Folosirea unui şal sau a centurilor abdominale este eficientă doar dacă în paralel urmezi un program de exerciţii speciale pentru întărirea abdomenului, deoarece folosirea doar metodei de a-ţi strânge burta, induce relaxarea musculaturi abdominale prin lipsa solicitării acesteia, astfel că abdomenul nu va fi ajutat foarte mult sa re-devină la forma de dinainte.

- Un alt exerciţiu uşor şi practic te poate din nou ajuta să scapi mai uşor de burtică: ia-l pe cel mic in braţe, însă nu îl ţine pe o parte, pe lateral, ci încearcă să îl ţii în faţă, cu ambele mâini. Nu este necesar ă-l ţii în această poziţie multă vreme. Dacă însă repeţi acest tip de exerciţiu zilnic, vei reuşi să îţi tonifici mai repede muşchii abdomenului.

- De asemenea, când stai pe scaun, pune-l pe cel mic pe fluierul picioarelor, şi ridică-l prin mişcări ritmice: ridică-l, coboară-l. Atenţie! Nu uita să-l ţii de mânuţe pentru a nu cădea.
  Este un exerciţiu plăcut şi amuzant pentru copil, iar pe tine te va ajuta să-ţi tonifici muşchii abdomenului şi ai picioarelor.

- Întinde-te pe spate şi depărtează-ţi mâinile de corp cât de mult poţi. Apoi, ridică, pe rând, picioarele la 90 de grade faţă de corp, ţine-le câteva secunde şi coboară-le. Acest exerciţiu este ideal atât pentru abdomen, cât şi pentru tonifierea muşchilor picioarelor.

- Nu uita de eficienţa exerciţiilor cardiovasculare pentru a-ţi reduce circumferinţa taliei! Decocamdată, pentru tine acest gen de exerciţii nu presupun ore întregi de antrenament la sala de fitness; pentru început, o plimbare de 10-15 minute cu bebeluşul în port-bebe, este suficient pentru a te ajuta să arzi calorii.

- Produsele cosmetice care conţin ulei de masline, dar şi alte loţiuni hidratante pentru fermitatea pielii, sunt benefice, deoarece acestea ajută la înmuierea pielii şi folosindu-le la masaj, îmbunătăţesc circulaţia sângelui.

Dacă tocmai ai născut, aşteaptă până când medicul îţi da unda verde să urmezi sfaturile de mai sus, de obicei la şase săptămâni după naştere.

Iată ce mai trebuie să ştii despre recuperarea taliei de dinainte de a rămâne gravidă:

- **Dacă te bazezi *doar* pe dietă, este aproape imposibil să scapi de burtică;**

- Chiar dacă mănânci porţii mai mici de legume sănătoase şi fructe care conţin minimul de calorii şi zahăr, vei slăbi considerabil, însă fără exerciţii speciale pentru abdomen, vei rămâne cu puţină burtică, mai ales dacă te-ai îngrăşat mult în timpul sarcinii. Aceste exerciţii speciale îţi întăresc muşchii, te ajută la obţinerea unui abdomen plat şi accelerează metabolismul

- După ce medicul tău te îţi spune că nu este nici un pericol să faci anumite exerciţii, dimineaţa, după ce te-ai trezit şi înainte de micul dejun, dedică-ţi 30 de minute (la început rezumă-te la 5, 10 minute, până ce corpul tă se re-obişnbuieşte cu mişcarea, apoi măreşte timpul de sport), pentru a-ţi face aceste exerciţii speciale. Pentru început este suficient dacă te rezumi la o intensitate de 3 ori pe săptămână, ca apoi să măreşti intensitatea şi durata exerciţiilor.

- **Exerciţiile se fac înainte de masă, şi nu îţi fie teamă că astfel vei pierde din masa musculară**. Mai degrabă, vei arde din grăsimi, decât din masa musculară! După fiecare sesiune de exerciţii, asigură-te că din dieta ta nu lipsesc proteinele, care te ajută să îţi construieşti şi să îţi re-defineşti structura muşchilor!

- Pentru a da jos din burtică, sunt recomandate desigur abdomenele si abdomenele cu răsucire

- Şi ridicarea greutăţilor este un mijloc eficient de a arde caloriile, în afară de întărirea muşchilor.

- **Bea multe lichide**! Apa ajută la eliminarea toxinelor din organism şi la circulaţia fibrelor prin intestine Organismul tău are nevoie de foarte multe lichide pentru a

funcţiona normal şi pentru a arde calorii! Dacă eşti obişnuită cu ceaiul verde, bea o cană de ceai verde după masă, pentru a neutraliza efectele mâncărurilor grase. Dacă însă nu poţi bea ceai verde (dacă alăptezi) bea apă calduţă dupa masă!

- Mănâncă multe fructe şi legume cu conţinut bogat de apă: portocale, roşii, castraveţi, pepene roşu, etc
- Mănâncă alimente bogate în potasiu: banane, spanac, caise
- Mănâncă încet şi mestecă bine!
- Elimină mâncarea semi-preparată care se poate încălzi la microunde, şi prepară mereu ceva uşor, evitând prăjerile şi sosurile
- Asigură-te că ai mereu o mică gustare la îndemână: bucăţi de fructe crude sau uscate, nuci, brânză, batoane cu cereale- astfel, nu vei fi tentată să îţi pregăteşti un sandwich tot timpul când ţi-e pofta de o mică gustare
- Evită să bei multe băuturi carbogazoase
- Evită să mănânci alimente bogate în sare
- Nu mânca gumă de mestecat, deoarece astfel înghiţi mult aer şi te balonezi uşor
- Evită să porţi haine stramte care îţi vor scoate în evidenţă burtica!

Exerciţii pentru mămici

Abdomene

- Aşează pe podea o saltea confortabilă pentru că pe aceasta te vei întinde pentru executatea acestui exerciţiu
- Trebuie să te aşezi pe spate pe saltea cu genunchi îndreptaţi spre tine la o distanţă comodă, iar tălpile trebuie să fie lipite de saltea.
- Poziţionează-ţi copilul la nivelul şoldurilor sprijinindu-l de genunchi, asta în cazul în care copilul este suficient de mare pentru a sta îm această poziţie fără a există vreun pericol.
- Dacă bebeluşul tău este prea mic pune-l în scaun şi aşează scaunul în faţa ta. Astfel te poate vedea tot timpul
- Acest exerciţiu va lucra muşchii abdominali.

- Păstrează-ţi tălpile pe podea, poziţionează-ţi mâinile la ceafă sau dacă ai copilul cu tine ţine-ţo bebeluşul.
- Aminteşte-ţi să inspiri şi expiri regulat.
- Expiră şi ridică-ţi corpul din poziţia orizontală
- Tălpile trebuie să fie lipite de saltea şi va trebui să înveţi să-ţi foloseşti muşchii abdominali pentru a te ridica şi nu muşchii gâtului sau ai spatelui. Este foarte uşor să faci această greşeală, de aceea asigură-te că faci abdomenele corect.
- După ce te-ai ridicat rămâi în această poziţie două secunde apoi revin-o în poziţia orizontală.
- Nu te arunca pe saltea ci revin-o încet la poziţia iniţială
- Repetă această mişcare de cel puţin 8 ori. Dacă reuşeşti să repeţi de 10 sau 12 ori este foarte bine.
- Începe cu mai puţine abdomene până îţi intri în ritm apoi propune-ţi să faci din ce în ce mai multe.

Abdomene cu răsucire

În mare parte sunt aceleaşi mişcări pe care le-am descris în secţiunea anterioară la care se adaugă câteva mişcări de răsucire.

- Întinde-te pe spate la fel ca în cazul abdomenelor clasice
- Îndoaie-ţi genunchi şi apropie-i
- Nu uita să-ţi ţii tălpile pe podea şi mâinile la ceafă cu degetele încrucişate sau doar atingând baza capului
- Inspiră şi expiră pentru controlul respiraţie
- Când eşti pregătită expiră şi ridică-ţi corpul. Nu uita să-ţi foloseşti muşchii abdominali pentru ridicarea corpului
- După ridicarea corpului de la podea trebuie să-l roteşti în ambele părţi şi apoi revii la poziţia inţială
- altă variantă este ca în momentul în care ţi-ai ridicat corpul de la podea cotul drept să.l apleci înspre piciorul stâng şi invers.
- Repetă aceste mişcări de câte ori poţi, dar nu uita că nu trebuie să încordezi niciun muşchi şi să foloseşti muşchii abdominali pentru ridicarea corpului şi nu alte grupe de muşchi.
- Ideal ar trebui să repeţi mişcările de 5 ori pentru fiecare parte, asta pentru început. Exersează pentru a ajunge la 10 abdomene pentru fiecare parte

Extensii

Acest exerciţiu este reversul abdomenelor. În loc să te întinzi pe spate trebuie să stai pe burtă. Există posibilitatea ca la început să-ţi fie destul de greu să faci astfel de exerciţii de aceea îţi recomand să începi uşor fără să te forţezi. De asemenea dacă ai probleme cu spatele ar trebui să eviţi aceste exerciţii.

- Trebuie să stai pe podea pentru acest exerciţiu. Dacă ai probleme cu spatele ar trebui să sari peste acest exerciţiu
- Aşează o saltea sau nişte haine mai groase pe podea pentru a sta mai confortabil
- Aşează-te pe burtă pe podea. Păstrează distanţa dintre genunchi acceptabilă şi ai grijă să-ţi păstrezi tălpile pe podea.
- Spatele trebui să fie drept şi mâinile să fie intinse în faţa ta la nivelul umerilor
- Dacă există cineva care te poate ajuta menţinându-ţi tălpile pe podea, este foarte bine. Dacă nu te vei descurca şi singură dar trebuie să-ţi aminteşti să-ţi ţii tălpile pe podea în poziţie orizontală tot timpul

- Când te simţi pregătită inspiră şi expiră pentru a-ţi intra în ritm
- Când eşti pregătită apleacă-te pe spate expirând. Talpa trebuie să fie pe podea, spatele drept şi braţele intinse în faţa ta
- Îndreaptă-te înspre podea dar nu te întinde.
- Apleacă-te pe spate pe cât posibil. La început va fi mai greu dar exeesând vei obţine rezultate
- Când ai obţinut cea mai bună aplecare revin-o în poziţia iniţială inspirând.
- Spatele trebuie să fie drept, talpa piciorului pe podea şi braţele întinse în faţa ta
- Pentru început poţi să repeţi mişcarea cam de 3-5 ori ajungând la un număr mai mare de repetiţii pe măsură ce devii mai suplă

Exerciţiul cu cercul

- Stai în picioare având greutatea pe umeri
- Ţine-ţi mâinile libere pe lângă tine sau pe şolduri
- Ceea ce este descris mai jos este o variantă uşoară a realului exerciţiu cu cercul dar poţi să încerci varianta originală dacă vrei ceva mai revigorant
- Începe încet pentru a câştiga puţină mobilitate
- Reţine că trebuie să păstrezi un ritm uşor, natural
- Roteşte-ţi soldurile la 360^{o}. Ideal este să te mişti din şolduri fără să te deplasezi
- Fă cam 10 rotaţii complete într-o direcţie şi apoi încă 10 rotaţii complete în cealaltă direcţie

- Pentru acest exerciţiu va trebui să stai în genunchi. Există posibilitatea ca genunchi tăi să nu se simtă foarte confortabil dacă nu foloseşti o saltea sau chiar o haină împăturită.
- Coloana ta trebuie să fie pararelă cu podeaua pentru a putea începe exerciţiul
- Reglează-ţi respiraţia până devii conştientă atunci când inspiri şi când expiri
- Inspiră şi arcuieşte-ţo spatele uşor ridicându-ţi capul în acelaşi timp
- Numără pâna la 3 şi expiră. De data asta arcuieşte-ţi spatele în direcţia opusă (exact cum face o pisică) îndoindu-ţi capul
- Evită încordarea atunci când îţi arcuieşti spatele
- Este un exerciţiu destul de uşor şi poate fi repetat de 8 ori

Ridicări de bazin

Pentru acest exerciţiu este necesar să stai întinsă pe spate

- Podeaua este preferabilă oricărei alte suprafeţe şi trebuie să te asiguri că ai saltea sau o pătură pe care s-o pui sub tine
- Îndoaie-ţi genunchi şi adu-i către tine într-o poziţie confortabilă
- Asigură-te că tălpile sunt lipite de podea şi mâinile sunt de-a lungul corpului cu palmele pe podea
- Controlează-ţi respiraţia până devii conştientă atunci când inspiri şi când expiri
- Numără până la 3 şi ridică-ţi bazinul în timp ce inspiri. Tălpile trebuie să rămână pe podea şi palmele la fel
- Numără până la 5 şi apoi revin-o încet în poziţia iniţială. Această mişcare trebui făcută pe măsură ce expiri
- Pentru început poţi să repeţi mişcările de 5 ori ajungând după mai mult timp la 8 sau 10 repetiţii

Ce trebuie să eviţi după ce ai născut pentru a te ajuta în re-dobânbirea unui abdomen plat?

- **Să te culci imediat după ce ai mâncat**. Cheia pentru ca organismul să consume caloriile este să faci mişcare înainte de masă şi să nu te culci imediat ce ai mâncat.
- **Să consumi gustări în exces**. Riscul de a sta toată ziua acasă este să ai o grămadă de dulcuri sau snacks-uri în loc de batoane de cereale în sertar sau fructe.
- **Să cazi în capcana mărimii**. Există porţii mici care sunt adevărate bombe calorice. Nu te gândi că daca sunt mici nu te vor îngrăşa; alege alimente adecvate!
- **Să nu consumi fructe**. Nu există dietă sănătoasă fără consumul zilnic de fructe.
- **Să mănânci din motive emoţionale**, atunci când eşti tristă, deoarece te pot determina să mănânci mai mult.
- **Sa consumi multă sare**. Sarea este cea care determină organismul să reţină lichide
- **Să nu faci sport.** Mulţi cred că 10 minute de sport ajung. Fals! O jumatate de oră pe zi este minimul, dacă te simţi bine.
- Cele mai indicate alimente în dietele de slăbit sunt puiul şi peştele fierte sau preparate la cuptor. Evită cele prăjite.
- A nu lua micul dejun este cea mai frecventă greşeală.

Iată câteva modalităţi pentru a introduce sportul şi mişcarea în orarul tău zilnic:

- **Împarte-ţi exerciţiile pe toată durata zilei** – exerciţiile de scurtă durată, împărţite pe toată durata zilei sunt la fel de eficiente ca şi un program întreg de exerciţii, fără întrerupere. Profită de orice moment şi mişcă-te în voie! Renunţă
- **Rezumă-te la exerciţii simple! –** dacă ai la dispoziţie doar câteva minute, cât timp cel mic doarme, plimbă-te puţin prin casă sau urcă şi coboară scările, plimbă-te puţin prin casă sau urcă şi coboară scările. Exerciţiile nu trebuie să fie foarte complicate, mai ales pentru început, atâta vreme cât de asiguri că te mişti!
- **Găseşte un sprijin** – discută cu prietenii, rudele tale sau o vecină despre experienţa lor atunci când au avut un copil, şi cum au făcut pentru a se menţine în formă. Vei fi uimită de cât de multe lucruri vei afla. Alege doar ceea ce este bine pentru tine şi fă-ţi şi tu propriul tău program de slăbire şi exerciţii care să te ajute să slăbeşti!
- **Concentrează-te asupra a ceea ce este mai important** - este foare uşor să fii stresată de ideea că nu vei putea slăbi, mai ales dacă te gândeşti la cât de mult s-a schimbat corpul tău. Ţine minte şi repetă-ţi mereu: îţi vei reveni la ceea ce ai fost!

Permite-ţi bucuria de a fii alături de copilul tău, în cea mai bună formă, de care vei fi mândră!

Este nevoie de timp, răbdare şi perseverenţă!

Ce mănânci după ce ai născut?

După ce ai ajuns acasă cu cel mic, vor fii câteva săptămâni bune în care va trebui să stai liniştită şi să îţi revi complet. Acasă, cel mic nu îţi va lăsa timp nici să respiri, iar timpul pe care încă îl mai ai între alăptare, cumpărături şi odihnă, va fi necesar pentru a te alimenta şi a face puţină mişcare, ZILNIC, desigur de îndată ce vei avea undă verde de la medicul tău.

Asteaptă câteva săptămâni până să te pui pe treabă. Alăptatul îţi consumă deja destulă energie şi favorizează pierderea în greutate, însă asta nu înseamnă că te poţi arunca în fel şi fel de tentaţii. Încearcă să mănânci echilibrat, punând accentul pe **calciu** (lactate), **fier** (peşte şi carne la grătar), **fierturi** (legume, carne) şi bea multă apă.

Începe prin a introduce în dieta ta mâncăruri sărace în grăsimi, fibre, fructe, legume crude. Cercetările au demonstrat că dacă bei mult lapte şi mănânci cereale integrale îţi va fi mult mai uşor să dai jos kilogramele în plus. **Nu te grăbi când mănânci.** Dacă iei masa mai încet este mai uşor să îţi dai seama când te-ai săturat. În cele din urma, fii atentă la ce bei; băuturi cum ar fi sucurile de fructe pot conţine foarte multe calorii; bea apă plată!

Medicii susţin faptul că orice acţiune care să grăbească procesul normal de revenire după naştere, este periculoasă şi pentru mamă şi pentru copil.
Găsirea unui nou echilibru, a unui nou mod de viaţă, este cheia către success:

1. ***Bea cel puţin 10-12 pahare de apă pe zi!*** Înlocuieşte orice băutură carbogazoasă cu adaos de zahăr, cu apă plată cu puţină lămâie stoarsă! Astfel, poţi elimina sute de calorii zilnic, renunţând la sucuri si alte băuturi!
2. ***Ţine la îndemână gustările sănătoase:*** struguri, biscuiţi de grâu nuci, etc. Spune NU tuturor prajiturilor si delicatesurilor cumpărate din magazine şi orice alt tip de fast-food!
3. ***Mănâncă carne macră, roşie sau albă:*** pui, vită, curcan, viţel, etc.
4. ***Mănâncă produse din făină integrală şi evită pâinea albă şi orice produs de patiserie din făină rafinată****:* pâinea din cereale integrale şi cu multe cerelae, paste, cereale, etc. EVITA ACELE PRODUSE CARE SUNT PREA ALBE!
5. ***Nu te lăsa păcălită de acele produse, categorisite drept"fără grăsimi****"!* Unele din aceste alimente sunt încărcate de calorii provenite din ulei hidrogenat sau chiar sirop de fructoză din porumb! **<u>Niciunul din aceştia nu este sănătos</u>**! **Citeşte mereu eticheta acelui produs!**
6. ***Rezistă tentaţiei de a te ospăta cu mâncaruri de tip fast-food****!* Dacă se întâmplă totuşi să nu poţi refuza o astfel de gustare, alege totuşi şi o salata de legume proaspete cu salată!
7. ***Alăptatul îţi ia mult din rezerva de energie dar şi de grăsime****!* Prin alăptat pierzi în jur de 500 de calorii zinlic, aşadar, cu cât alăptezi mai mult, cu atât vei pierde mai multe calorii. În medie, o mămică produce 850 mililitri de lapte pe zi, ceea ce necesită aproximativ 500 de calorii. Asta înseamnă că din totalul caloriilor pe care le "mănânci", 500 sunt consumate numai de alăptat. Este ca şi cum ai pedala o oră la bicicletă. Tocmai de aceea nu trebuie să ţii diete când alăptezi. Poţi ajunge să suferi de diverse carenţe nutriţionale.

8. ***Dacă obişnuiai să frecventezi sala de fitness înainte să naşti şi să rămâi însărcinată, de indată ce te simţi mai bine, începe din nou****, însă alege exerciţii uşoare şi limitează-te la perioade scurte pentru început.* Alege-ţi o prietenă care are şi ea copil mic şi faceţi cu schimbul, astfel încât să nu trebuiască să recurgeţi pentru moment la serviciile unei baby-sitter.

9. ***Limitează-ţi timpul petrecut în faţa televizorului**!* Trebuie să te obişnuieşti să te uiţi mai puţin de două ore la televizor, zilnic! Chiar şi când copilul doarme, găseeşte-ţi o activitate prin casă care să te solicite, desigur de îndată ce te simţi mai bine şi medicul ţi-a recomandat mişcare!

SĂ SCĂPĂM DE BURTĂ PRIN DIETĂ

Obiectivele tale trebuie să fie clare! *DE AZI PLANUL MEU ESTE SĂ ÎMI SCHIMB MODUL DE ALIMENTAŢIE*

Nu va fi o sarcină destul de uşoară să începi să elimini kilogramele acumulate în zona abdominală. De fapt, este chiar dificil, mai ales pentru acele persoane care duc o viaţă sedentară.

In funcţie de cât de mult vrei să elimini, poate să dureze săptămâni, luni şi chiar un an, pentru a scăpa de excesul de grăsime, totul depinzând de:

- **Cât de mult mănânci**
- **Ce mănânci**
- **Cum mănânci**
- **Cât de des mănânci**
- **Metabolism (cu cât ai un metabolism mai rapid, cu atât vei pierde mai uşor kilograme)**
- **Tipul de exerciţii pe care îl faci şi consecvenţa (accelerează funcţiile metabolice ale corpului şi ajută la arderea grăsimilor de rezervă).**

Ce anume presupune un obiectiv clar? Cu siguranţă un slogan de genul ***"De acum încolo voi mânca mai puţin"*** … va spune CLAR ce anume înseamnă pentru tine să mănânci mai puţin. Ai nevoie de ţeluri clare, care să specifice ***CE poţi mânca, CÂND poţi mânca, dar mai ales CÂT poţi mânca şi CUM!***

Planul tău de a scăpa de burtă

Iată câteva obiective specifice pentru planul tău de a te alimenta sănătos şi a slăbi după naştere; cu ce trebuie să începi?

"Începând de mâine voi………"

- mânca 2 mere pe zi, unul la prânz şi unul seara
- mânca peşte de 2 ori pe săptămână, respectiv marţea şi joia
- mânca mai bine dimineaţa şi la prânz şi voi evita să mănânc seara înainte de culcare
- nu voi mai bea sucuri care nu sunt naturale
- nu voi mai mânca alimente grase şi voi fi atentă la grasimea conţinută de fiecare produs

- nu voi mai prăji în ulei carnea, ci voi consuma carne macră fiartă sau la grătar
- nu voi mai mânca pâine albă şi voi elimina toate produsele de patiserie din făină integrală....etc.

Lista de obiective poate să fie infinită şi poate să rămână deschisă pentru noi şi noi obiective, pe care le vei completa pe parcurs, din experienţa ta personala. Ţine minte: **a duce un stil de viaţă sănătos şi a-ţi dori să scapi de burtică, nu înseamnă câtuşi de puţin chin şi suferinţă.**

Nu te lăsa convins să încerci diete drastice, fel şi fel de pastile de slabire, cure de slăbire <u>care te privează de proteine sau glucide esenţiale</u>, şi întocmeşte-ţi propriul tău plan de a scăpa de burtă, cu obiective clare si precise pe care sa le poţi realiza fie că bugetul îţi permite, fie că nu! Ce se întâmplă dacă te înfometezi constant? Crize de *bulimie, lipsă de energie, letargie, oboseală accentuată, anorexie, episoade de leşin, etc* – după care vei ataca frigiderul şi vei reveni la talia de dinainte de a slăbi forţat....

Înainte de a începe să îţi pui pe hârtie planul tău de a-ţi recăpăta talia de dinainte, asigură-te că ai alimentele necesare: de exemplu, dacă te-ai gândit că mâine vei mânca la amiaz un grătar de pui cu salată, verifică daca ai în casă ceea ce este necesar (carnea, verdeţuri si legume pentru salată, etc). Dacă ţi-ai întocmit un plan, **nu uita de planificare** si pregăteşte din timp ceea ce vei avea nevoie. Nu te consola spunându-ţi:"*lasă că văd eu mâine...*" sau: *"îmi fac un sandwich repede sau cartofi pai..."*

Notează-ţi seara într-un jurnal ce ai mâncat şi mai ales cum te-ai simţit, ştiind că faci încă un pas spre re-dobandirea siluetei tale!

ASTFEL, LA MICUL DEJUN VEI AVEA:

- Un fruct (**mâncat cu minimum 20 de minute înaintea restului de alimente)-** o portocală, două mandarine sau un kiwi, deoarece, pe nemâncate, absorbţia vitaminei C este foarte eficace.
- cereale (fulgi)
- pâine neagră sau integrala (pâinea neagră se îmbibă mai rapid cu lichidele din stomac, de aici şi senzaţia de saţietate)
- brânză de vaci slabă
- cafea decofeinizatăă sau ceai slab
- lapte degresat

Sau:
-1 ou
- şuncă şi/sau jambon
- brânză
- cafea decofeinizată, cafea slabă sau ceai slab
- smântână sau lapte (slab)

LA PRÂNZ:

- crudităţi
- peşte şi/sau carne (nu preparate pane, ci la grătar, şi chiar dacă serveşti un sos, evită făina)
- legume- bogate in fibre- de la rosii la dovlecei, fasole verde, vinete sau conopida
- salată
- brânză slabă- fără pâine, sau chiar cu salată,
- bautură: apă neacidulată.

LA CINĂ

- Supă de legume (fără unt sau smântână)
- Orez brun cu sos tomat
- Salată
- Brânză de vaci cu 0% grăsimi.

Aceasta cină se poate dacă la prânz ai luat o masă pe bază de oua, carne fără grăsime – ca pasărea sau peştele – însoţită de numeroase legume.

IDEI PENTRU MENIURI SĂNĂTOASE

SALATE:

- **Salată Caprese** (mozzarella in zer + roşii feliate)
- **Salată Bulgarească** (salată verde, roşii, castraveţi ardei gras, măsline negre, şuncă slabă de pui sau curcan, sare, piper alb (lămâie şi ulei de măsline după gust))
- **Salata Grecească** (salată verde, brânză telemea de oaie, ardei gras, castraveţi, porumb boabe fiert, roşii, măsline negre, sare, piper alb (lămâie şi ulei de măsline după gust))
- **Salată cu Pui** (salată verde, castraveţi, roşii, ardei gras, piept de pui, ciuperci, sare, piper alb (lămâie şi ulei de măsline după gust))
- **Salată cu Ton** (salată, castraveţi, roşii, ardei gras, porumb, măsline, ton, sare, piper alb (lămrie şi ulei de măsline după gust))
- **Salată de rucolla cu parmezan** (rucolla, parmeza, lămâie)
- **Salată ProVitamine** (somon fume, măr, grapefruit, portocale, roşii cherry)

Poţi mânca **1** felie de pâine de secară cu aceste salate.

Dacă prepari **carne**, ai grijă să fie slabă, fiartă, la cuptor sau la grătar**.** Nu prăjită în ulei!!

- Pui – piept, pulpă fără piele, fără grasime, vită, peşte, curcan, etc

Peste

Garnitura pentru carne să fie de legume- fierte, la cuptor sau la gratar sau gătite pe aburi.

Tot la pranz sau cină, poţi mânca:

- 1 cartof copt sau piure slab, cu foarte puţin lapte degresat
- fasole boabe, mazăre, linte sau
- legume la cuptor sau la grătar (ciuperci, dovlecel, vinete, ardei gras, roşie) sau
- legume fierte la abur (broccoli, conopidă, fasole verde, dovlecel) sau
- **ciorbe** cu carne slabă şi multe legume
  -din piept de pui (piept de pui, morcov, ţelină, ardei gras, ceapă, tăieţei
  -din carne de vită (pulpă de vită, morcov, ardei, ceapă, ţelină, cartofi, roşii, mazăre)
  - din legume (morcov, ţelină, ardei gras, ceapă, mazare, roşii, cartofi, fasole verde)
- Orez integral sau brun fiert cu legume (morcov, ardei gras, ciuperci, suc de roşii), fără grăsime + salată verde
- Mămăliguţă cu brânză şi smântână: 3 linguri de mămăligă + 3 linguri brânză slabă de vacă + 2 linguri de smântână degresată, mai rar şi nu seara.
- Peşte alb la cuptor + 3 linguri de orez integral sau brun fiert + legume fierte la abur (broccoli, varză, conopidă, fasole verde, dovlecel) la cuptor ori grătar (ciuperci, dovlecel, vinete, ardei gras)
- Platou rece: brânză degresată, legume proaspete (ardei gras, castravete, morcov, frunze de ţelinq, roşie), măsline, puţin prosciuto crudo, şuncă slabă de pui sau curcan
- Ghiveci de legume cu carne slabă (dovlecei, fasole verde, conopidă, ardei gras, ceapă, vinete, pe bază de sos de roşii cu multe condimente şi ierburi aromate)
- Salată de varză cu ulei de măsline

GUSTARI/DESERT:

Poţi mânca la alegere: alune, migdale, fistic, măsline, iaurt degresat, 2 fructe (măr, pară, banană, grapefruit, 2 pătrăţele de ciocolată neagră, o prăjiturică de casă dietetică, 1 pahar de suc de fructe diluat).

5 alimente contra-burtă!

1. Migdalele

Migdalele au primit primul loc în acest top. Ele absorb excesul de grăsime de pe burtă, scăpându-te de ea, datorită vitaminei E şi a grăsimilor mononesaturate.

Cum le mănânci? La iaurtul de fructe, poţi adăuga 2 linguriţe de migdale.

2. Avocado

Avocado conţine multe substanţe cu rol în arderea colesterolului şi la fel ca migdalele, avocado contine grăsimi mononesaturate. Poţi adăuga avocado în salate sau chiar sub formă de suc.

3. Ciocolata neagră sau semi-dulce

In pudra de cacao există unii componenţi care reduc riscul bolilor de inimă, dar şi diabet, ajutând de asemenea ca ca excesul de grăsime, din zona taliei să se reducă. Poţi adăuga cicolată caldă, neagră (un sfert de cană) peste câteva fructe de pădure.

4. **Uleiul de in**

Este bogat în Omega 3, care luptă împotriva bolilor de inimă şi cancer. Adaugă o linguriţă de ulei de in la iaurtul de dimineaţă!

5. **Nucile de Macadamia**

Sunt bogate în fibre, care dau consistenţă bolului alimentar şi potolesc senzaţia de foame. Se pot adăuga la fructe sau iaurt.

6. Fasolea

Reprezintă o excelentă sursă de fibre, care ajuta la eliminarea toxinelor din organism, dar şi o sursă importantă de proteine si fier. Fasolea roşie este cea mai sănătoasă, dar şi fasolea albă sau lima sunt recomandate pentru a scăpa de kilogramele din jurul taliei.

7. Merele

Nu numai că ţine medicul departe de tine, dar şi colăceii din jurul taliei! Datorită conţinutului de pectină, merele limitează cantitatea de grăsime care poate fi absorbită de către celule.

8. Ovăzul

Campionul arderii grăsimii de pe abdomen! Vei îmbogăţi meniul tău cu nutrienţi şi fibre, necesare în dieta ta zilnică!

9. Peştele

Nu mai este nevoie sa amintim beneficiile pentru corp a peştelui: Omega 3 şi 6, proteine slabe, ideale pentru a creşte şi întări capacitatea corpului de a arde grăsimile, ajutându-l în acelaşi timp la construirea masei musculare.

10. Morcovii

Aceştia conţin caroten, o formă a vitaminei A deosebit de eficientă în eliminarea grăsimilor şi a rezidurilor din organism. In intestine el se va transforma în vitamina A şi îţi va creşte considerabil rata metabolismului- vei putea arde mai repede grăsimea!

Sfaturi pe termen lung

1. **Dacă doreşti să să scapi de burtă, evită cât mai mult consumul de alimente grase,** mai ales cele de origine animală: unt, smântână, brânză grasă, carne; **grăsimile hidrogenate** (margarina, produsele de patiserie**), îndulcitorii, aditivii alimentari şi conservanţii**, sosurile, etc. Acestea nu trebuie doar reduse în cazul în care doreşti să slăbeşti, ci şi pentru sănătatea ta, pe termen lung!

2. Elimină băuturile îndulcite! Băuturile carbogazoase conţin o cantitate mare de zahăr. Alege în schimb apă plată în loc de suc atunci când ieşi în oraş sau eşti la birou ori acasă. Chiar dacă îţi faci un suc **natural, diluează-l cu apă** plată pentru că fructele conţin şi zahăr.

3. **Trebuie sa diminuezi drastic zahărul** care creşte nivelul glicemiei şi al insulinei, care favorizează creşterea ţesuturilor adipoase în organism. Chiar dacă nu poţi rezista ciocolatei, alege ciocolată neagră, cu 80% cacao.

4. Este ideal **să renunţi la produsele de patiserie.** Dacă doreşti să slăbeşti şi să fii sănătoasă, este recomandat **să renunţi de tot la produsele de patiserie** (făcute cu margarină care îngraşă foarte mult) şi la făinoase, în general.

5. **Renunţă la pâinea albă!** Este recomandat să mănânci pâine integrală din alte cereale decât din grâu, deoarece un conţinut glicemic mai redus este ideal.

6. **Nu mai mânca deloc prăjeli!** Chiar daca nu ai încotro, trebuie să renunţi la orice este prăjit, şi să le **elimini total din alimentaţia ta.**

7. Alege alimente cum ar fi orez brun, fasole albă, mazăre, linte. Nu uita de fructe, legume şi carne cât mai puţina. **Renunţă la combinaţii cum ar fi cartofi cu carne sau orez; combină carnea cu legume gătite la abur sau puţin fierte**. Carnea (fiartă sau la grătar), ouăle, peştele, brânza de vaci degresată, sau alte lactate se combină cu legumele. Nu încerca să combini alimentele cum ar fi carnea cu cereale, cartofi, orez, paste, sau porumb. Şi acestea, tot cu legume se combină!

8. **Limiteaza consumul de cartofi si banane la o porţie la două trei zile**. Asta nu înseamnă că ele trebuie excluse din alimentaţie; ele au totuşi beneficiile lor. Atât doar, că ele trebuie mâncate mai rar, mai ales în zilele noastre, cand cartoful se regăseşte în dieta noastră de zi cu zi.

9. Asigură-te că **bei mai multă apă**. Cel puţin 6-8 pahare pe zi**, <u>şi nu în timp ce mănânci.</u>**

10. **Evita gustările, în afara a doua gustări mici înainte de prânz şi cină** – mai multe gustări nu duc decât la dezordine în organism.

11. **Mănâncă puţin, fără grabă**, te poţi chiar opri intenţionat, un minut două, respectând orele fixe de masă.

12. **Garnitura să nu fie de cartofi sau orez lângă carne, ci legume**. Mănâncă multe salate cu roşii, castraveţi, ardei gras, ceapă, salată verde, etc. Abţine-te de la carnea grasă şi înlocuieşte-o cu carnea slabă de pui, curcan sau peşte, desigur fără piele.
<u>Ai grijă, sa mănânci porţii medii şi mici</u>

13. **Trebuie sa îţi menţii decizia de a mânca sănătos** şi a dori să pierzi câteva kilograme-**<u>respectând aceste principii tot timpul!</u>**

Şi CUM mănânci de fapt?

Aproape toţi mâncăm pe fugă, pe furiş, înfulecăm, mâncăm neregulat, ne supra-alimentăm sau mâncăm prea puţin. Consecinţele? Se văd deja: kilograme în plus şi inegal răspândite, celulită, etc, mai târziu probleme legate de sănătate (boli digestive, litiază biliară, diabet, boli cardiovasculare, etc).

Iată ce ar trebui să schimbi în alimentaţia ta, înainte, în timpul sarcinii şi mai ales după ce ai născut:

- mănâncă 3-5 (de preferinţă 4) **mese pe zi**, la interval de cel puţin 3 ore

-**orele şi numărul meselor** trebuie să fie regulate

-**mănâncă încet,** şi mestecă bine alimentele, pentru a evita formarea golurilor de aer

-**evită să vorbeşti** în timpul mesei şi evită mai ales discuţiile tensionate, evită să citeşti, să te uiţi la TV sau sa asculţi radioul

-asigură-ţi un **ambient cât mai plăcut** la masă, o atmosferă cordială şi alimentele care să arate bine

- mănâncă doar **atât cât este necesar**, pentru a evita senzaţia de "prea plin", deoarece asta înseamnă că ai depăşit limita şi te vei simţi şi vei arăta balonat

-asigură-te că **20-25% din raţia zilnică sa fie micul dejun, 10-15% de cină**

- **mănâncă alimente uşoare la micul dejun şin cină**, în timp ce prânzul, ar trebui să fie cam 55% din alimentaţia zilnică, cuprins între orele 13-15

- o **masă intermediară între micul dejun şi pranz**, mai puţin consistentă-10% din raţia zilnică- fructe, legume, etc

- **evită să mănânci mult de dimineaţa,** deoarece după trezire, organismul tău munceşte pentru a elimina toxinele

- înainte de culcare toate funcţiile corpului încep să intre în repaos, aşadar, ia din nou o masă uşoară pentru a nu îţi îngreuna procesul de digestie şi metabolismul.
- supele şi ciorbele sunt ideale în locul băuturilor dulci carbogazoase consumate înainte de masa
- când te ridici de la masă, este important să fii sătul în proporţie de până la 80%.

Astfel, zilnic:

- Ar trebui să mănânci **trei sau mai multe porţii de legume** de culoare verde închis Şi rădăcinoase: macriş, morcovi, cartofi dulci, broccoli, varză de Bruxelles, spanac, fasole verde, ardei, pe aburi sau crude.
- Este indicat să mănânci **trei sau mai multe porţii de fructe proaspete** cum sunt merele, perele, fructele de pădure, pepenele şi citricele. **PENTRU A SCĂPA CÂT MAI REPEDE DE BURTICĂ, ESTE RECOMANDAT SĂ MĂNÂNCI FRUCTELE PE STOMACUL GOL!!!**
- Este recomandat să mănânci **patru sau mai multe porţii de cereale integrale**, cum este orezul, meiul, secara, ovăzul, grâul integral, pâinea, pastele fainoase şi legumele păstăi
- Este important să **reduci până la înlocuirea totală zahărul** din alimente şi a alimentelor **rafinate şi procesate**- care ia din alimente toate calităţile lor nutritive, în favoarea păstrării lor mai multă vreme pe rafturi
- Este indicat să bei **6-8 pahare de apă pe zi,** sau sucuri diluate, ceaiuri de fructe sau plante
- Este recomandat să **eviţi consumul de alcool, sucuri carbogazoase şi cafea**
- Este ideal să te rezumi la **hrana naturală**: **jumătate din hrana ta să fie legume, fructe, cereala integrale, nuci şi seminţe.**
- Este recomandat să eviţi hrana preparată care conţine **aditivi chimici**
- Consumă **o lingură plina de seminţe** şi **o linguriţă de ulei presat** la rece.
- Adaugă în alimentaţia ta multivitamine şi minerale şi 1.000 mg de vitamina C.
- Evită consumul de alimente prăjite şi fripte.
- **Mănâncă fructe cu 20 minute înainte de masă PE STOMACUL GOL**
- **Nu bea apă înainte de masă, ci după!**
- **BEA MULTE LICHIDE, MAI ALES APĂ.** Mai ales dimineaţa, bea un pahar mare de apă la care să adaugi şi zeamă de lămâie. Chiar dacă în prima săptămână nu vei fi foarte încântat, pe parcurs, te vei obişnui şi va deveni o necesitate. Astfel, îţi vei curăţa rinichii şi îţi vei echilibra digestia
- **Nu amesteca fructele între ele**, ci mănâncă o dată 1-2 mere, apoi 3 mandarine, etc.

Dieta ta va trebui sa includa urmatoarele elemente:

- Cereale integrale
- Cel puţin trei tipuri de fructe
- Cel puţin trei tipuri de legume
- Proteine din surse cum sunt carnea, ouale, etc.
- Lactate

De ce să te fereşti?

1. Fereşte-te de orice fel de **grăsimile nesaturate,** (care includ acizi graşi mono-saturaţi şi polisaturaţi- uleiul de floarea soarelui, rapiţă, măsline, deşi unele pot exista şi în formă solidă, în urma hidrogenării, după cum vom vedea că se întâmplă în cazul margarinei, tot aici face parte uleiul de peşte), **în special cele supuse procesului de HIDROGENARE,** deoarece ele favorizeaza formarea stratului de grăsime in jurul abdomenului. Ele sunt de asemenea şi cauza pentru apariţia bolilor, începând de la obezitate, până la cancer, boli de inimă şi multe altele.

În procesul de pregătire a mâncărurilor, aceste uleiuri vor fi incălzite la temeraturi foarte mari în urma căruia ele reacţionează cu hidrogenul, rezultatul fiind grăsimi parţial hidrogenate. În urma acestui process, uleiurile vegetale pot sa fie solidificate, proces de altfel care stă şi la baza producerii margarinei din comerţ. Din hidrogenarea parţială a grăsimilor, reuzultă şi grăsimile aşa-numite trans, din care cantităţi mici se găsesc şi in unt, carne de porc, mile, etc.

Totuşi, cantităţi inseminate şi chiar dăunătoare se regăsesc într-o gamă largă de alimente procesate:

- **Alimentele de tip fast-food**
- **Cartofii pai**
- **Hamburgerii, cheeseburgerii, etc**
- **Pui prăjit**
- **Margarină**
- **Biscuiţi**
- **Prăjituri**
- **Produse de patiserie**
- **Pizza**

Ce conţine margarina? Dacă auzi undeva termenul grăsime vegetală, să ştii că se referă la grăsimi hidrogenate, mult mai dăunătoare decât grăsimile de origine animală- untura de porc, untul, etc. Este îmbunătăţită cu coloranţi, arome şi vitamine sintetice, mai aromatizanţi artificiali, cu miros mai tare decât laptele.

Care sunte efectele margarinei? Atunci când sunt asimilate de către organism, aceste grăsimi hidrogenate afectează sistemul imunitar, determină o sensibilitate mai mare la

infecţii, la intoxicaţii şi chiar la cancer. Margarina mai poate dezvolta şi rezistenţă la insulină, în cazul diabeticilor, creşte riscul bolilor cardiace cu peste 53%, la femei şi are un efect negativ asupra laptelui matern, încetineşte răspunsul sistemului imunitar al corpului şi secreţia insulinei din pancreas.

De asemeena, carnea care se află în **produsele de tip fast-food** este plină de tot felul de **stabilizatori, sodiu, conservanţi, arome artificiale,** să nu mai vorbim de calităţile nutritive ale uleiului în care este prăjită, la glucidele din chiflă, la maioneza, etc. Nu este de mirare că aceste produse sunt principalele răspunzătoare pentru stadiul în care societatea noastră modernă a ajuns, mai ales în cele mai puternice state din lume...SUA, unde gradul de obezitate a depăşit cote alarmante.

În general, alimentele din comerţ produse industrial conţin în mare parte acest tip de grăsime, foarte periculoasă pentru sănătate dar şi responsabilă printre altele, de stratul de grăsime din jurul taliei.

Totuşi, există şi un tip de grăsime produsă natural, care de fapt poate să stimuleze arderea grăsimilor şi favorizează construirea masei musculare.

Acest tip de grăsime apare de fapt in carnea si laptele animalelor cum ar fi: vita, oaia, capra, etc, aceasta având denumirea de acid linoleic "conjugat", care pe lângă faptul că luptă în prevenirea cancerului, este cunoscut şi ca element care ajută la diminuarea tesutului adipos, fiind folosit la scara larga de sportivi.

Acest compus este mai puternic şi mai efficient daca aceste animale au fost crescute cu iarba, şi nu cu grâne. Nu te grăbi însă la farmacie să cumperi acest compus; mai degrabă caută soluţii să îţi procuri lapte natural şi carne provenită de la animale crescute natural.

2. **Produsele rafinate.** În ce constă rafinarea? Este un proces în etape, care constă în sedimentare, filtrare, hidrare (se elimină proteinele si alte substanţe care îi stivă gustul), neutralizare (se elimină acizii graşi), deodorizare (i se dă un miros şi gust specific), albire (uleiul este filtrat, curăţat cu substanţe care il curăţă de aromele lui şi acizii liberi) şi îngheţare.

Ce conţine totuşi acest ulei rafinat? Aproape nimic din valoare nutriţională de care avem nevoie....care, oricum se pierde când uleiul este încins.

Dacă totuşi nu poţi fără uleiul rafinat în gospodărie, ai grijă să nu îl supraîncălzeşti, astfel încât să prindă o culoare maronie şi să elimine fum...**şi de aici mai este un singur pas până la formarea compuşilor toxici pentru sănătate**...**când uleiul se supraîncinge, însă noi continuăm să prăjim în el, rezultatul este acelaşi- la fel de periculos.**

3. Băuturile răcoritoare. De cele mai multe ori, aceste băuturi atât de îndrăgite de noi, dar mai ales de copii, vara, sunt făcute din **extracte sintetice** de fructe sau plante care

conţin desigur zahăr, motiv pentru care ele trebuie total excluse din dieta ta. În plus, acidul din ele irită foarte tare stomacul şi au efect negativ asupra sucului gastric. Chiar dacă eticheta pretinde că extractul este natural, majoritatea din aceste băuturi sunt toxice şi conţin un număr ridicat de substanţe nocive. **O sticlă mică de cola conţine circa 21 mg de cofeină – cu proprietăţi excitante, şi 102 mg de acid fosforic- un acidifiant intens, care dezechilibrează raportul calciu/fosfor din alimentaţie, cu un grav pericol de deficit în privinţa fixării calciului în oase.**

Aşadar, **fără limonadă, fără băuturi acidulate, fără cola!**

4. Prăjelile. Dacă încă nu le-ai îndepărtat din meniul tău, nici nu te mai gândi că vei avea acces la carnea, micii, cârnaţii prăjiţi în ulei, nici când vei slăbi dar nici când îţi vei menţine greutatea. **Conţinutul mare de grăsimi şi colesterol** este deosebit de dăunător. O porţie de cartofi pai de la faimosul McDonbald's conţine 29 gr de grăsimi, şi nu din cele bune !
Ce se întâmplă când prăjim carnea, ficăţeii, cartofii, legumele, etc ? ***Distrugem toţi acizii graşi din compoziţia lor, şi modificăm calitatea nutrienţilor de care avem nevoie***

5. Alcoolul. Deşi mult mai puţin decât zahărul, pâinea albă sau cartofii, şi alcoolul îngraşă. De ce? Pentru că este o glucidă rapid metabolizată şi disponibilă imediat, ca urmare a secreţiei de insulină. **Pe stomacul gol,** efectele lui se văd imediat, pe când dacă ai luat deja o masă din carne, brânzeturi, etc, el se metabolizează mai lent, producând o cantiate mai redusă de grăsimi de rezervă. La o masă, înainte de a servi o şampanie bună, asigură-te că ai mâncat ceva înainte: nişte brânză, şuncă slabă, măsline, peşte, etc. Totuşi, păstrează paharul de şampanie pentru momentul când vei avea de sărbătorit pierderea colăceilor din jurul abdomenului! Se ştie despre **BERE** mai ales că este responsabilă la bărbaţi de apariţia aşa-numitei "**BURŢI DE BERE** ". Printre efectele berii asupra organismului, se află: **balonarea, indigestie, şi luare în greutate,** deoarece berea conţine maltoză, o glucidă foarte puternică.

6. Pâinea albă. Şti probabil că pâinea nu lipseşte din bucătăriile noastre şi o mâncăm în orice fel de cobmbinaţie: cu carne, legume, supă, cartofi, orez, peşte, lapte, ouă, etc. Pâinea este făcută din făină rafinată, din care s-a îndepărtat toţi nutrienţii si fibrele esenţiale. Pâinea noastră este lipsită de tot ce este necesar pentru un metabolism normal, iar pe plan digestiv **singurul produs pe care îl aduce în organismul nostru este glucoza.**
Pâinea nu aduce decât tulburări digestive, iar cu cât pâinea este mai albă, mai pufoasă şi mai îmbietoare, cu atât este ea mai neindicată în alimentaţia ta şi ajută la depunerea grăsimii pe burtă. Pe de altă parte, pâinea cu tărâţe, necernută, sau cum o numim „pâinea integrală" este mult mai bună decât cea albă, deoarece ea conţine fibre în timp ce cantitatea de glucoză pe care ea o eliberează este mult mai mică decât cea eliberată de pâinea albă, aşadar, ea „îngraşă" mai puţin. Însă oricât ar fi de bună, nu trebuie totuşi să facem abuz din ea.

Dacă eşti un mare consumator de pâine, vei descoperi că în mare parte pâinea şi combinaţiile pe care le faci cu pâinea, sunt răspunzătoare pentru acele kilograme în plus.
Îţi propun să îţi rezervi1-2 felii de pâine din cereale integrale pentru micul dejun.

7. Pastele făinoase. Şi acestea trebuie excluse din alimentaţia ta. Pastele, la fel ca pâinea, sunt făcute din făină rafinată, cu adaos de lipde: ouă, ulei, etc. Cu cât pastele sunt mai bogate, cu atât ele sunt mai rele deoarece ele conţin combinaţia unică de glucide-lipide, cum se poate mai rău. Cu toate că pastele sunt intr-adevăr delicioase, cu un sos pe măsură, ele vor trebui suprimate din alimentaţia voastra, sau consumate foarte foarte rar, şi doar după ce ai ajuns la kilogramele mult dorite, când totuşi sunt recomandate pastele făcute din făină integrală, necernută.

7. Cerealele îndulcite. Fii atent de fiecare dată la ceea ce cumperi, deoarece majoritatea produselor sunt îndulcite cu zahăr până la 50%. Chiar dacă ele conţin multe minerale si fier, zahărul le va distruge calităţile. Atât în cazul cerelalelor, cât şi în cazul altor produse pe care le pui în coşul de cumpărături, **CITEŞTE CONŢINUTUL DE PE ETICHETĂ!!! Alege fulgi de ovăz neîndulciţi!**

SĂ SCĂPĂM DE BURTICĂ PRIN MIŞCARE

Mai este nevoie să spun**?** <u>**MIŞCARE**</u>. Ea ea este esenţială pentru procesul de slăbire. Dacă alegi doar să îţi schimbi dieta şi să renunţi la micile plăceri ale vieţii, chiar dacă vei slăbi, vei avea mereu senzaţia că vei fi epuizat fizic şi în plus, pielea din anumite părţi ale corpului îşi va pierde elasticitatea şi va avea aspectul de "lăsată"…

Exerciţiul fizic te va ajuta sa pierzi în greutate. O dietă sănătoasă combinată cu exerciţiul fizic este cel mai bun mod de a ţine colăceii la distanţă.

Pe de altă parte, a merge la sală şi să te apuci de fitness, exerciţii, exerciţii de forţă, aerobic, fără o alimentaţie atent aleasă, vei obţine doar fibră musculară şi dereglări.

<u>**Aceste exerciţii sunt pentru modelarea organismului şi fără o alimentaţie echilibrată care să îţi ofere energie tot timpul zilei, nu vei rezista tuturor lucrurilor care te solicită**</u>**.**

Urmărind planul de alimentaţie pe care ţi-l voi propune şi cu un program bine ales de antrenament fizic- ales de un antrenor pe care cu siguranţă îl vei găsi la sală, vei dobândi rezultate imediate

Dacă nu îţi surâde ideea de sală din diverse motive, există multe alternative pentru a face mişcare: profită de vremea frumoasă şi **plimbă-te în aer liber,** în parc sau ieşi la jogging, însă numai dacă nu ai foarte multe kilograme în plus (este periculos pentru articulaţii).

Când te gândeşti la scopul pe care îl ai- acela de a da jos kilogramele in plus, în primul rând gândeşte-te la TINE, LA CEEA CE VREI TU, NU LA CEEA CE ALŢII AŞTEAPTĂ DE LA TINE! Nu lăsa standardele şi măsurile ideale să te influenţeze prea mult.

Poţi chiar face exerciţii fizice acasă- îţi vom prezenta o mulţime de idei utile pentru a te bucura de mişcare în intimitatea casei tale. Dacă exerciţii vor deveni un obicei zilnic, organismul tău va fi mult mai în formă, mai sănătos, şi tu te vei simţi mai bine ca oricând!

Vei fi uimit de efectul acelor minute pe care nu le-ai pierdut în faţa televizorului, ci contribuind la "arderea grăsimilor".

Exerciţii pentru abdomen

Nu uita că înainte de a te începe orice exerciţiu fizic, ai nevoie de încălzire!

Nu te forţa, începe exerciţiile încet şi dacă oboseşti, ia o pauză şi ia-o de la început. In timp vei observa rezultatele acestor exerciţii pentru abdomen plat, atâta timp cât exerciţiile sunt executate corect şi consecvent**: muşchii abdominali încep să se contureze şi colăceii inestetici se reduc şi chiar dispar.**

Exerciţiul 1.

Culcat pe spate cu tălpile pe sol, braţele pe lângă trunchi. Ridică lent trunchiul ducând mâinile spre călcâie. Revino în poziţia iniţiala. Expiră de fiecare dată când ridici trunchiul.

Conştientizeaza contracţia abdomenului, nu te ridica folosindu-ti muschii gatului!

Număr de repetări: 20 - 30.

Exerciţiul 2.

Folosind aceeaşi poziţie iniţiala ca la exerciţiul anterior (culcat pe spate cu tălpile pe sol, braţele pe lângă trunchi) atinge călcâiul drept cu mâna dreaptă, revino în poziţia iniţiala şi schimbă apoi partea.

Număr de repetări: 20 - 30 pe fiecare parte.

Exerciţiul 3.

Culcat pe spate, mâinile la ceafă, umerii pe sol şi genunchii îndoiţi pe o parte. Ridică lent trunchiul, expirând şi revino în poziţia iniţială. După terminarea unui set complet, schimbă partea.

Număr de repetări: 20 - 30 pe fiecare parte.

Exerciţiul 4.

Culcat pe spate, cu mâinile la ceafă şi tălpile pe sol. Aşează călcâiul drept peste genunchiul stâng. Ridică trunchiul ducând cotul stâng către genunchiul drept. Revino în poziţia iniţială.

Număr de repetări: 20 - 30 pe fiecare parte.

Exerciţiul 5

Culcat pe spate, mâinile sub regiunea lombară (pentru a-ţi proteja spatele) şi picioarele sus la 90 de grade faţă de trunchi. Coboară piciorul drept până aproape de sol, revino în poziţia iniţială şi execută aceeaşi mişcare cu piciorul stâng.

Număr de repetări: 20 - 30.

Alte exerciţii- pentru fiecare exerciţiu sunt recomandate câte 3 serii a câte 20 repetări.

Exerciţiul 1

Culcat dorsal, mâinile la ceafă, picioarele încrucişate la 90 grade, ridică lent trunchiul. Acest exerciţiu lucrează **muşchii abdomenului superior.**

Exerciţiul 2
Culcat dorsal, mâinile la ceafă, piciorul stâng sprijinit pe cel drept, ridică trunchiul ducând cotul drept spre genunchiul stâng. Schimbă apoi partea. Acest exerciţiu lucrează **muşchii oblici.**

Exerciţiul 3
Culcat dorsal, picioarele îndoite la 90 grade, mâinile pe genunchi, ridică trunchiul întinzând picioarele şi ducând mâinile spre vârful acestora. Acest exerciţiu lucrează **muşchii abdomenului superior.**

Exercitiul 4
Culcat dorsal, piciorul drept pe sol, piciorul stâng întins, mâna dreaptă sus, ridică lent trunchiul ducând mâna spre vârful piciorului. Schimbă apoi partea. Acest exerciţiu lucrează **muşchii oblici.**

Exercitiul 5
Culcat dorsal, mâinile sub regiunea lombară, picioarele sus, coboară alternativ câte un picior, menţinând umerii pe saltea. Acest exerciţiu lucrează **muşchii abdomenului inferior.**

Contracţii abdominale:

1. Intinde- te pe spate. Ridică ambele picioare şi execută 6 contracţii timp de 3 minute. Se repetă exercitiul de 2 ori.

2. Tot intins pe spate, ridică picioarele până formezi un unghi de 45 de grade şi execută 15 încrucişări ale picioarelor a câte 2 repetări, timp de 15 minute.

Extensia picioarelor depărtate cu contracţii abdominale:

1. Intins pe spate, îndoaie cât mai mult picioarele, executând 10 contracţii a câte 2 repetări, timp de 3 minute fiecare repetare.
2. In picioare, în poziţia verticală, execută două întinderi ale braţelor de câte 6 secunde fiecare.

Alte exerciţii:

Repetă fiecare din aceste exerciţii de 8-12 ori, de 2-3 ori pe săptămână, crescând numărul acestora dacă ele devin uşoare.

Exerciţiul 1

Exerciţiul bicicletei se află în topul celor mai indicate pentru obţinerea unui abdomen fără grăsime şi cu muşchi frumos conturaţi.

Pentru a-l efectua corect stai culca pe spate pe podea, îndoaie genunchii şi ţine tălpile îndreptate spre sol. Mâinile ţineti-le sub cap, care trebuie sa rămâna pe sol. Se aduce cotul drept deasupra genunchiului stâng şi apoi cotul stâng către genunchiul drept, combinat cu o mişcare asemănătoare pedalării. Mişcările nu trebuie să fie forţate sau iuţi, ci cât mai controlate şi lente, fără să grabeşti respiraţia. Întinde de fiecare dată piciorul la maximum.

Exerciţiul 2

Tot din poziţia culcat pe spate se stă cu palma dreaptă pe abdomen şi piciorul drept îndoit pe genunchiul stâng. Se apropie apoi cotul drept la piciorul stâng. Se fac câte 10 exerciţii pe o parte, apoi se schimbă picioarele.



Exerciţiul 3

Din poziţia culcat pe spate, braţele alungite de-a lungul corpului, picioarele îndoite aduci braţele pe lângă tine, în timp ce ridici picioarele menţinând genunchii flexaţi.



Exerciţiul 4

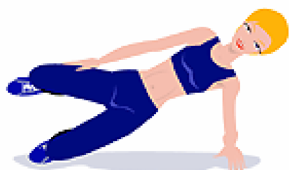
Stai în şezut, sprijinându-te în braţe, genunchii flexaţi. Ridici mâinile de la sol- nu te mai sprijini în ele şi ridici tălpile de la sol 10-15 cm, încercând să îţi ţii echilibru cât mai mult stând doar în şezut.





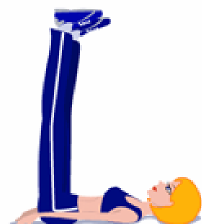
Exerciţiul 5

Pe spate, picioarele întinse, braţele după ceafă, ridici picioarele la 45 grade, apoi la 90 şi repeţi de 30 de ori.



Exerciţiul 6:

Întins pe spate, picioarele flexate, te ridici la 45 grade sprijinită într-un braţ, în timp ce mâna cea laltă o ţii pe piciorul flexat pe care îl ridici, depărtându-l de celălalt.



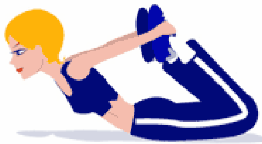
Exerciţiul 7:

Întins pe spate, braţele pe lângă corp, pcioarele la 90 grade, ridici şezutul de la sol, şi picioarele. Repetă.



Exerciţiul 8:

Întins pe spate, braţele pe lângă corp, picioarele la 90 grade, atingi vârful picioarelor cu mâinile, ridicându-te de la sol cu spatele, la 45 grade.



Exerciţiul 9:

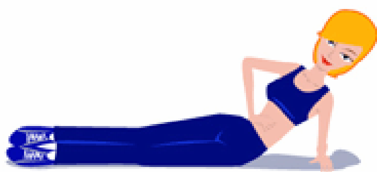
Stând pe burtă, îţi aduci mâinile la spate şi prinzi picioarele. Îţi ridici partea superioară a corpului de la sol, formând un arc.



Exerciţiul 10:

Stând pe spate, braţele după ceafă, picioarele la 90 grade, flexezi genunchele drept şi aduci cotul stâng la genunchele drept, după care te răsuceşti şi schimbi.





Exerciţiul 11 : Stând în picioare, cu o greutate în mână, te apleci în direcţia în care ţii greutatea după care treci greuatatea în cealaltă mână şi schimbi direcţia de aplecare.

Exerciţiul 12:

Culcat pe o parte, sprijinit pe un braţ, şi trunchiul depărtat de la sol, pui cealaltă mână pe talie şi ridici bazinul de la sol, sprijinându-te doar în vârfurile picioarelor.

Exercitiile de tip cardio sau aerobice

Celebrele abdomene trebuie combinate cu exerciţiile de tip cardio: fie ca mergi la sală, la bazinul de înot, la fitness, combinaţia dintre cele două este cheia spre redobândirea unui abdomen plat.

Aceste exerciţii includ acele exerciţii care solicită o gamă cât mai larga de muşchi, în mod constant. Activităţile cardiovasculare folosesc drept combustibil grăsimea depusă în variate părţi ale organismului.

Pe lângă beneficiile lor pentru a scăpa de grăsimea de pe abdomen, când sunt combinate cu exerciţiile speciale pentru această zona, exerciţiile cardio au şi alte beneficii:

- **Întăresc inima şi sistemul circulator**
- **Cresc capacitatea pulmonară**
- **Previn hipertensiunea arterială şi reduc riscul de apariţie al diabetului**
- **Reduc stresul şi ajută la o mai bună odihnă**
- **Reduc riscul de instalare a bolilor cardiace**

Astfel, poţi alege să:

- Faci jogging (dimineaţa înainte de a merge la birou, 30 de minute, sau seara înainte de culcare);
- Mergi la înot
- Mergi pe bicicletă
- Să urci şi să cobori scările
- Sari coarda

Într-un cuvânt, când timpul îţi permite, poţi alege orice tip de exerciţii care se pot face în aer liber. Dacă timpul îţi permite, la sala de fitness **vei începe de fiecare dată cu încălzire care va conţine exerciţii de tip cardio,** înainte de a trece la exerciţiile speciale pentru abdomen, lucru recomandat desigur şi acasă.

Dar masajul?

Există la ora actuală o mulţime de creme şi loţiuni pe piaţă cu ajutorul cărora se spune că poţi scăpa de câţiva centimetrii din jurul taliei.

Trebuie însă să ştii că aceste creme nu sunt eficiente fără un masaj corespunzător.

Iată ce va trebui să faci:

1. întinde crema pe abdomen, aşează palm ape ombilic şi cu degetele orientate către podea, masează uşor în sensul acelor de ceasornic, descriind cercuri tot mai mari, până sub piept.

2. schimbă sensul de mişcare, în sensul invers sensului de învârtire a acelor de ceasornic, micşorând raza cercului, până când revii la zona iniţială- cu palma pe ombilic.

3. continuă cu următoarea mişcare: aşează ambele palme pe abdomen, cu degetele tot spre podea, şi inspiră adânc. Când expiri, opune rezistenţă cu palmele, ca şi când ai dori ca abdomenul să îşi revină în poziţia normală.

Execută aceste mişcări de două ori în fiecare zi, dimineaţa şi seara, de 10-15 ori de fiecare dată, timp de 1 lună. Vei fi impresionat de rezultate. Nu uita să te măsori pentru a vedea diferenţa. Nu apăsa puternic; **vei şti că masajul este efectuat corect dacă începi să simţi căldură în jurul abdomenului.**

Pachetelele de muşchi ale bărbaţilor

Mândria multor bărbaţi preocupaţi de propria imagine este, fără îndoială **pachetul de 6 muşchi abdominali.** De câte ori un bărbat se decide să poarte un tricou strâmt pe talie este pentru că este mândru cu muşchii lucraţi care ies în evidenţă atât de subtil în special de sub hainele strâmte, dar şi care îl face pe orice bărbat irezistibil.

Dacă ţi-ai făcut un scop din a-ţi transforma abdomenul într-unul de invidiat, este nevoie desigur de mai mult decât câteva abdomene seara, când îţi aminteşti. Dacă deja ai avut câteva tentative să începi antrenamentul pentru zona abdominală, ai descoperit desigur că întreţinerea şi modelarea unui abdomen impecabil necesită o doză destul de însemnată de efort fizic.

Mai ştii probabil că acest antrenament trebuie să urmeze anumite reguli, în funcţie de compatibilitatea mişcărilor tale cu efortul pe care corpul tău îl poate îndura.

Totuşi iată ce trebuie să ştii înainte să începi programul tău **"pachetul de 6 muşchi":**

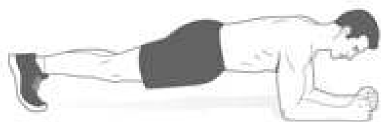
- **Rolul sportului NU ESTE în primul rând să reducă ţesutul adipos**. Deşi vei elimina din grăsime, mai degrabă prin **sport vei reuşi să îţi lucrezi ţesutul muscular,** mai mult decât vei reuşi să îti reduci cantitatea şi volumul de perniţe de grăsime viscerală şi cutanată.
- Dozează-ţi alimentaţia şi exerciţiile fizice în aşa fel încât ele să poată fi suportate **pe termen lung**
- **NU UITA! RITMUL CORECT DE SLăBIRE ESTE 1 KG PE SĂPTĂMÂNĂ!**
- Grăsimea de sub piele este O REZERVĂ DE ENERGIE, care nu va dispărea doar dacă nu mănânci alimente grase şi masezi zona cu tot felul de uleiuri.

- În paralel cu exerciţiile fizice recomandate, cu **eliminarea din alimentaţia ta a acelor alimente interzise** (prezentate deja), cu introducerea în alimentaţia ta a cât mai multor legume şi fructe, VEI INCLUDE MAI ALES PROTEINE DIN CARNE SLABĂ DE:
    - **PESTE**
    - **PUI**
    - **CURCAN**
    - **VITĂ**
    - **LACTATE**
    - **ALBUŞ DE OU**
- **NU UITA! Nu trebuie să faci 2 ore de exerciţii zilnic, ci să faci mai puţin, însă corect!** Deoarece ca orice alt muşchi din corp, şi cei ai abdomenului au nevoie de 48 de ore de repaos între antrenamente, este recomandată această pauză între antrenamente
- **Dacă vrei totuşi un program alert şi zilnic, optează pentru exerciţii plăcute şi utile,** nu atât de solicitante pentru muşchi. Relaxează-te şi nu uita să respiri şi să faci pauze.
- Deoarece antrenamentul pentru abdomen întăreşte spatele, dacă simţi dureri la nivelul coloanei vertebratele, din cauza poziţiei incorecte la birou, este indicat să îţi faci exerciţiile cardio prin **alergat, începând cu mersul pe jos şi crescând treptat** distanţa. Treci apoi la alergare lentă, 5-10 minute pe zi, apoi alterneaza mersul cu joggingul 20-40 de minute pe parcursul a câtorva luni. Apoi, când te simţi pregătit, poţi încerca şi alegararea rapidă, de 5 minute, apoi tot mai mult timp. Nu uita să îti iei şi pauză, pentru relaxarea muşchilor.

Exerciţii pentru nivelul începător (de 2 ori pe săptămână)

Exerciţiul 1:

Stand în coate:



Această poziţie seamănă cu cea pentru flotări, însă te vei sprijini în coate şi pe antebraţe. Corpul tău va forma o linie dreaptă. Timp de 30 de secunde, încoardă-ţi muşchii abdominali, ca şi cum te-ai pregăti atunci când cineva ar da cu pumnul. Pauză de 30 de secunde şi repetă.

Exerciţiul 2:

Escaladează munţi cu mâinile pe bancă:



În poziţia pentru flotări, însă cu mâinile pe bancă, sprijinindu-te, încoardă-ţi muşchii abdominali, în timp ce îţi ridici încet genunchiul stang către piept. Ia pauză 2 secunde, lasă-l în jos, şi apoi fă acelaşi lucru cu genunchiul drept. Alternează 30 de secunde, pauză 30 de secunde şi apoi repetă.

Exerciţiul 3:

Stând pe o parte:

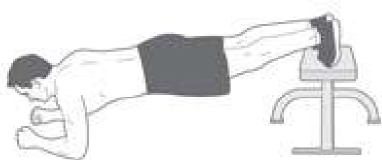


Întinde-te pe partea stângă şi sprijină-ţi partea superioară a corpului pe antebtraţul stâng. Ridică-ţi şoldurile până când corpul tău formează o linie dreaptă cu gleznele şi umerii tăi. Acum, încoardă-ţi muşchii abdomenului şi ţine 30 de secunde. Acum fă acelaşi exerciţiu pe cealaltă parte, pauză de 30 de secunde şi repetă din nou pe partea stângă.

Exerciţii pentru nivelul intermediar (de 2 ori pe săptămână)

Exerciţiul 1:

Cu picioarele sprijinite pe bancă:



Această poziţie seamănă cu cea pentru flotări, însă te vei sprijini în cu picioarele de o bancă. Corpul tău va forma o linie dreaptă. Timp de 30 de secunde, încoardă-ţi muşchii abdominali, ca şi cum te-ai pregăti atunci când cineva ar da cu pumnul. Pauză de 30 de secunde şi repetă.

Exerciţiul 2:

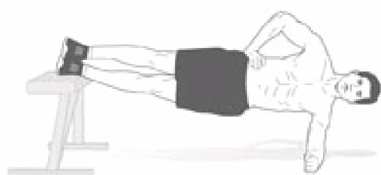
Escaladează munţi cu mâinile minge:



În poziţia pentru flotări, însă cu mâinile pe minge, sprijinindu-te, încoardă-ţi muşchii abdominali, în timp ce îţi ridici încet genunchiul stâng către piept. Ia pauză 2 secunde, lasă-l în jos, şi apoi fă acelaşi lucru cu genunchiul drept. Alternează 30 de secunde, pauză 30 de secunde şi apoi repetă.

Exerciţiul 3:

Stând pe o parte:

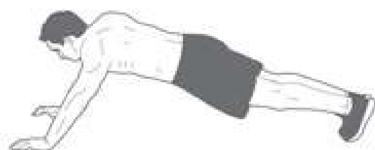


Întinde-te pe partea stângă şi sprijină-ţi partea superioară a corpului pe antebtraţul stâng şi cu picioarele pe bancă. Ridică-ţi şoldurile până când corpul tău formează o linie dreaptă cu gleznele şi umerii tăi. Acum, încoardă-ţi muşchii abdomenului şi ţine 30 de secunde. Acum fă acelaşi exerciţiu pe cealaltă parte, pauză de 30 de secunde şi repetă din nou pe partea stângă.

Exerciţii pentru nivelul avansat (de 2 ori pe săptămână)

Exerciţiul 1

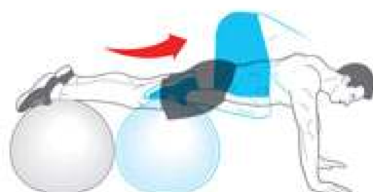
Flotări extinse



Acest exerciţiu este asemănător cu cel pentru începători, însă toată greutatea se află pe mâini, care ar trebui poziţionate în jur de 14 – 20 cm în faţa umerilor tăi.

Exerciţiul 2

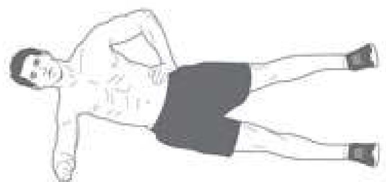
Pe minge



In poziţia pentru flotări, cu picioarele pe minge, ridică-ţi şoldurile şi trage mingea în faţă.

Efectuează câte 2 seturi de câte 15, cu 30 de secunde pauză.

Exerciţiul 3



<u>Flotări pe o parte, sprijinit pe un picior</u>

Poţi face versiunea pentru începători, însă, din aceeaşi poziţie, ridică-ţi piciorul de deasupra şi ţine-l ridicat câteva secunde. Pauză şi repetă.

CONCLUZII

<u>NU UITA!</u>

- **3-5 zile pe săptămână de exerciţii, câte 30-60 de minte, începând mereu cu exerciţii cardio.**
- **Să iei pauze, să îţi relaxezi muşchii şi să bei suficientă apă între exerciţii**
- **Să introduci în dieta ta mai <u>multe proteine</u> de îndată ce ai început exerciţiile fizice**
- **Să faci şi îtinderi pentru a avea flexibilitate şi pentru a te ajuta să te relaxezi**
- **Să elimini din alimentaţia ta alimentele interzise şi să încerci să îţi înfrânezi poftele şi refugiile alimentare**
- **SĂ EVIŢI ALIMENTELE GRASE**
- **RENUNŢĂ LA MARGARINĂ şi fii atent la grăsimile nesaturate care se regăsesc în alimente de tip fast-food; cartofii pai, hamburgeri, cheeseburgeri, pui prăjit, biscuiţi, prăjituri, produse de patiserie, pizza**
- **UITĂ DE SUCURI ŞI BĂUTURILE INDULCITE**
- **ZAHĂRUL ESTE OTRAVĂ**
- **Caută să înlocuieşti pâinea albă cu pâine din cereale integrale, atente aleasă!**
- **Nu combina cartofii cu carnea sau orezul cu carne! Carnea se combină cu legumele!**
- **Bea cel puţin 6-8 pahare pe zi<u>, şi nu în timp ce mănânci.</u>**
- **Evita gustările, în afara a doua gustări mici înainte de prânz şi cină**!
- Nu mânca atunci când eşti **grăbit sau stresat; mestecă bine**
- **Porţiile să fie medii sau mici, la interval de 3 cel puţin 3 ore**
- **INTRODU ÎN DIETA TA CÂT MAI MULTE LEGUME ŞI FRUCTE, mâncate pe stomacul gol!**
- **Renunţăla prăjeli şi ai grijă la modul de gătire a alimentelor!**

<u>Nu există acele soluţii miraculoase pentru a scăpa peste noapte de burtă.</u>

Cu toate acestea, puţină ambiţie, consecvenţă şi determinare, alături de un program moderat de fitness, exerciţii special create dar mai ales o dietă care sa urmeze regulile prezentate mai sus, te vor ajuta sa îţi îndeplinesti scopul – un abdomen plat, fără colăcei, fără grija că nu vei încăpea în blugi şi fără atât de multe complexe legate de aspect!

Trebuie să fii conştient că **pentru a scăpa de burtă,** este nevoie să lucrezi pe **mai multe planuri** şi să faci schimbări majore in stilul tău de viaţă pentru a putea ajunge la

rezultatele dorite, şi de durată, fără a-ţi pune în pericol propria sănătate, ci a ţi-o proteja!

ZECE REŢETE UŞOARE

Pentru a-ţi arăta cât de uşor poate fi să mănânci sănătos, chiar şi atunci când eşti ocupată cu bebeluşul tău am listat în cele ce urmează câteva reţete (zece pentru a fi exacţi) pe care poţi să le prepare uşor. Într-un timp foarte scurt vei putea pregăti o friptură delicioasă, care este şi sănătoasă. Nu va fi cordon bleu dar să fim serioşi cine reuşeşte să aibă grijă de copil şi în acelaşi timp să gătească cordon bleu.

Friptură de pui

Timp de pregătire: 15 minute
Ingrediente:

- 1 piept de pui mare ,dezosat şi fără piele
- 1 mănunchi de sparanghel
- 1 ceapă medie tăiată felii
- Sos de soia
- 3 căţei de usturoi
- Ghimber proaspăt tocat
- Oţet de orez
- Ulei
- Sare şi piper după gust

Preparare:

- Se spală şi se taie pieptul de pui în bucăţele de mărimea unui cub de gheaţă.
- Se taie sparanghelul în bucăţi de 5-6 centimentri îndepărtând partea finală a tulpinii.
- Se ia o tigaie mare şi căleşte ceapa.
- Se adaugă sparaghelul imediat după ceapă şi se mestecă conţinutul la o temperatură medie timp de 3-4 minute.
- Se adaugă puiul, ghimberul şi usturoiul şi se mestecă păstrând aceeaşi temperatură timp de 3-4 minute.
- Apoi se adaugă oţetul, sosul de soia, sarea şi piperul după gust şi se mai lasă la foc 2-3 minute sau până când sparanghelul este gata.
- Se poate servi alături de orez.

Pui la cuptor

Timp de pregătire: 10 minute timp de preparare + 90 de minute timp de gătit
Ingrediente:

- 6 pulpe de pui tăiate în două

- 1 ceaşcă de măsline negre fără sâmburi
- 1 ceaşcă de roşii Cherrzy tăiate în bucăţi
- Ulei de măsline
- 20-24 cătei de usturoi
- Sare şi piper
- Busuioc proaspăt tăiat (şi busuiocul uscat este bun)

Preparare

- Se preîncălzeşte cuptorul la 176 ^{o}C.
- Se condimentează puiul cu sare şi piper după gust şi se poziţionează într-o tavă de. Asigură-te că toate bucăţile de pui sunt puse într-un singur strat şi lipite una de alta etanş dar nu le suprapune.
- Se împrăştie peste bucăţile de pui împachetat măslinele, roşiile cherry, căţei de usturoi şi busuiocul.
- Se udă cu puţin ulei de măsline şi se introduce tava la cuptor.
- Se lasă la foc mic timp de 90 de minute.
- Se serveşte fierbinte cu orez, paste sau cu cartofi noi fierţi şi legume

Pui parmesan

Timp de pregătire: 15 minute timp de preparare + 60 de minute timp de gătit
Ingrediente

- 6 bucăţi de piept de pui dezosat
- 1 ceaşcă de pâine fărămiţată
- 1 ceaşcă de brânză Parmesan răzuită
- 1 jumătate de ceaşcă de unt topit
- Sos Worcestershire
- 1 căţel de usturoi mărunţit
- Pătrunjel proaspăt sau uscat
- Sare şi piper

Preparare

- Se preîncălzeşte cuptorul la 176 ^{o}C.
- Se spală pieptul de pui şi se lasă la uscat cât timp prepari celelalte ingrediente
- Se amestecă untul topit cu sosul şi usturoiul într-un castron
- În alt castron se amestecă pâinea fărămiţată cu brânza parmesan, cu pătrunjelul, cu sare şi piper
- Apio se înmoaie fiecare bucată de pui întâi în prima mixtură cu sos şi unt şi apoi în cea de doua cu brânză şi pâine.
- Fiecare bugată de pui se pune într-o tavă separat
- Toate tavile se introduc în cuptor şi se lasă 60 de minute sau până când puiul este gata.

Peşte la cuptor

Timp de pregătire: 10 minute timp de preparare + 20 de minute timp de gătit

Ingrediente:

- 1/2 kilogram de file de peşte (orice preferi)
- 2/3 ceaşcă de pâine fărămiţată
- 1/2 ceaşcă brânză Cheddar răuită
- Unt
- Busuioc proaspăt sau uscat
- Nucşoară proaspătă sau uscată
- Suc de lămâie
- Sare şi piper după gust

Preparare:

- Se preîncălzeşte cuptorul la 232 ^{o}C.
- Se amestecă într-un castron brânza, pâinea fărămiţată, busuiocul, sucşoara, sare şi piper
- Se ia o tavă şi se unge cu unt
- Se adaugă mixtura preparată anterior pe fundul tăvii
- Se adaugă bucăţile de peşte file în tavă pente mixtură
- Se adaugă sucul de lămâie şi se acoperă cu mixtura rămasă
- Se introduce tava în cuptor şi se lasă timp de 15-20 de minute până peştele este gata
- Timpul necesar depinde de grosimea bucăţii de peşte. Atunci când este gata se va rupe uşor
- Se poate servi de sine stătător sau cu o salată de spanac. Este recomandat şi orezul sau cartofii împreună cu legume verzi

Somon la cuptor

Tonul merge la fel de bine pentru această reţetă
Timp de pregătire: 10 minute timp de preparare + 20 de minute timp de gătit
Ingrediente:

- 4 bucăţi de somon
- 2 cepe tăiate felii
- 4 căţei de usturoi
- 1 lămâine
- Sare şi piper după gust
- Folie de aluminiu

Preparare:

- Se preîncălzeşte cuptorul la 120 ^{o}C.
- Se spală somonul şi se lasă la uscat
- Se taie 4 folii de aluminiu pentru fiecare bucată de somon având lungimea necesară înfăşurării de 3 ori. Se aşează fiecare bucată de somon pe mijlocul foliei pregătie
- Se adugă ceapa şi usturoiul peste fiecare bucată de somon şi se condimentează cu sare şi usturoi

- Se înpachetează bucata de somon astfel încât capetele foliei sunt răsucite
- Se pun într-o tavă şi se introduc la cuptor timp de 15-20 de minute, depinzând de grosimea bucăţilor de somon
- Se despachetează bucăţile de somon după ce acesta este bine gătit
- Se serveşte cu lămâie alături de o garnitură de orez

Paste cu cremă de spanac

Timp de pregătire: 15-20 de minute
Ingrediente:
- 1/2 kilogram de paste
- 4 căcăţei de usturoi sautéed
- 1/2 ceaşcă de brânză parmesan răzuită
- 1/2 ceaşcă de busuioc proaspăt
- Ulei de măsline
- Sare şi piper după gust

Preparare:
- Se fierb pastele aşa cum spun instrucţiunile. Când sunt gata se pot prepara şi celelalte ingrediente
- Se adaugă celelalte ingrediente într-un robot de bucătărie, se mărunţesc, rezumtând un sos cremă
- Se adaugă sosul peste pastele preparate
- Se condimentează cu sare şi piper, nuci de pin şi puţin busuioc pe deasupra
- Se serveşte ca mânacare de sine stătătoare sau asortat cu pâine crocantă franţuzească sau Bruschetta

Couscous prăjit (orez)

Timp de pregătire: 10 minute timp de preparare + 10 de minute timp de gătit
Ingrediente:
- 1/2 kilogram de couscous
- 1/2 ciuperci tăiate în patru
- 1/4 ceaşcă de boabe de piper mărunţite
- 1/4 ceaşcă de boabe mari de fasole taiate
- 1/4 ceaşcă de şuncă mărunţită
- 1/4 ceaşcă de bacon tăiat
- 1 ceapă tăiată mărunt
- Sare
- Ulei

Preparare:
- Se găteşte leguma couscous după instrucţiuni
- Se căleşte ceapa într-o tigaie cu ulei incins până la culoarea maroniu deschis
- Se adaugă şunca şi baconul şi se lasă la foc în jur de 3-4 minute

- Se adaugă boabele de piper, ciupercile şi fasolea; se lasă la foc 3-4 minute
- Când sosul este gată se adaugă couscous şi se mestecă bine
- Se serveşte cu creveţi roz sau altă carne pentru un gust delicios

Fasole neagră cu Chili

Acest fel de mâncare este unul dintre acelea pe care poţi s-o laşi în cuptor şi să uiţi de ea până când vrei să serveşti masa. Sunt necesare trei ore la foc mic şi 10 minute să prepari compoziţia.

Timp de pregătire: 10 minute pentru preparare + 3 ore timp de gătit
Ingrediente:
- 2 ceşti de fasole neagră umede
- 6 căţei de usturoi mărunţiţi
- 2 roşii tăiate
- 1 ceaşcă mică de paste de tomate
- Chimion
- Sare după gust

Preparare:
- Se amestecă toate ingretientele într-o oală de lut şi se lasă la foc mediu. Când amestecul începe să fiarbă se reduce temperatura.
- Se lasă chili să fiarbă înăbuşit la foc mic timp de 3 ore
- Se serveşte fierbinte peste o garnitură de orez , piure de cartofi sau pâine crocantă

Fasole cu brânză

Timp de pregătire: 30 de minute
Ingrediente:
- ceapă mare tăiată
- 2 tulpini de ţelină
- 2 ceşti de linte
- 2 ceşti de fasole
- 2 roşii mari tăiate
- Rozmarin uscat
- Sare şi piper după gust

Preparare:
- Se căleşte ceapa într-o tigaie cu ulei incins până se înmoaie, în jur de 3-4 minute
- Se adaugă celelalte ingrediente exceptând brânza
- Se lasă la foc până când fasolea se fierbe, în jur de 15-20 de minute

- Se adaugă brânza răzuită pe deasupra şi se mai lasă pe foc până când brânza se topeşte

Pizza

Uneori nu ai timp şi nici nu ştii ce să pregăteşti de mâncare. În această situaţie tot ceea ce poţi să faci este să comanzi pizza. O altă alternativă sănătoasă este să-ţi prepari tu pizza (mai mult sau mai puţin). Tot ce ai nevoie este un blat pre-preparat şi nişte sosuri sănătoase cate rămân la alegerea ta. Mai jos este reţeta în cazul în care te răzgândeşti şi renunţi să înveţi pe de rost numărul de la pizzărie.

Timp de pregătire: 10 minute timp de preparare + 15 de minute timp de gătit
Ingrediente:

- 1 blat de pizza
- 1/4 ceaşcă de Mozzarella
- 1/4 ceaşcă de combinaţie între două brânzeturi
- Sos de roşii
- Sosuri la alegere cum este sosul cu suncă, legume, pepperoni

Pregătire:

- Se preîncălzeşte cuptorul la 176 ^{o}C.
- Se introduce blatul de pizza în cuptor timp de 10 minute
- Se pregătesc celelalte ingrediente şi când blatul are o culoare aurie se scoate dincuptor
- Se îmbrăştie sosul de tomate sau mozzarela şi combinaţia de brânză
- Se adaugă sosul pe care îl preferi şi se introduce în cuptor pentru 10-15 minute până când brânza începe să se topească